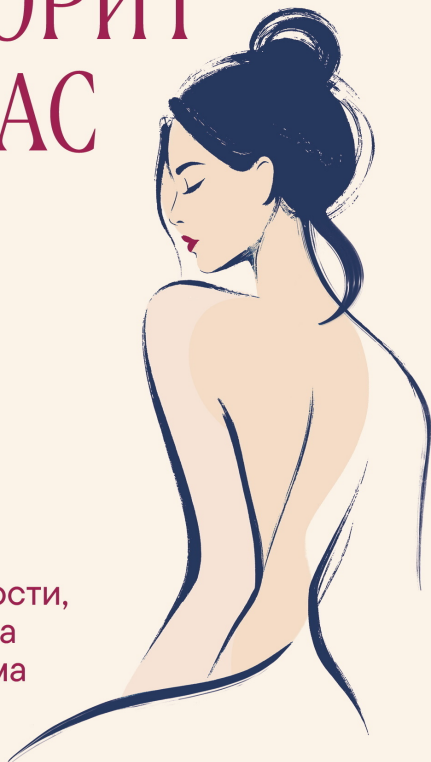


ИРИНА КОР

ВАШЕ ТЕЛО ГОВОРIT ЗА ВАС

формула
женственности,
достоинства
и магнетизма



БОМБОРА
издательство

Ирина А. Кор
Ваше тело говорит за вас.
Формула женственности,
достоинства и магнетизма
Серия «Личная стратегия. Книги для
тех, кто хочет изменить свою жизнь»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74423891

*Ваше тело говорит за вас. Формула женственности, достоинства и магнетизма / Ирина Кор: Эксмо; Москва; 2026
ISBN 978-5-04-252952-8*

Аннотация

Первая книга от эксперта по невербальным коммуникациям Ирины Кор.

Мы общаемся не только словами. Наша женская привлекательность и магнетизм считываются через язык тела – походку, осанку, жесты, взгляд. И чаще всего наше тело транслирует закрытость или напряжение там, где могло бы излучать магнетизм и мягкую силу.

Ирина Кор помогла более чем 3000 женщинам раскрыть свою привлекательность. Она доказывает: меняя движения тела, вы

меняете не только то, как вас воспринимают окружающие, но и то, как ощущаете себя.

Этот полноценный мультимедийный тренинг способен заменить дорогие онлайн-курсы. Он для вас, если вы:

- хотите раскрыть свою женственность и научиться балансировать ее с внутренней силой;
- стремитесь углубить эмоциональную и физическую близость в отношениях;
- готовы открыть новые грани своей привлекательности и харизмы;
- ищете способы возродить страсть и взаимное притяжение в паре.

Ваше новое «Я» уже ждет вас.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Вступление	9
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Ирина Кор

Ваше тело говорит за вас.

**Формула женственности,
достоинства и магнетизма**



Серия «Личная стратегия. Книги для тех, кто хочет изменить свою жизнь»



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

© Кор И.А., текст, 2026

© Рыжова М.А., иллюстрации, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Приветствую вас, дорогие читатели!



Вступление

«Ты не нравишься людям».

Эту фразу я услышала одним осенним вечером от своей самой близкой подруги. На тот момент я руководила операционным отделом в консалтинговой компании. Вся моя работа строилась на коммуникациях с людьми – сотрудниками, клиентами и подрядчиками. Я даже подбирала и нанимала людей на ключевые позиции в команде. Мне и в голову не приходило, что я могу кому-то не нравиться, поэтому тогда я пропустила эту фразу мимо ушей, но противный червячок уже поселился в подсознании. Ко всем событиям в жизни он примерял фразу «Ты не нравишься людям» и все чаще находил ей подтверждения.

Мне не хотелось с этим соглашаться, ведь я-то людей любила! Но, получается, окружающие воспринимали меня совсем иначе. Почему?

Спустя несколько лет я попала на тренинг по невербальным коммуникациям. В первую очередь речь на нем шла о буллинге в школе, но и несколько других кейсов он тоже захватывал. За четыре часа обучения мой мир разделился на ДО и ПОСЛЕ. Словно нашлись потерянные кусочки пазла, и картинка наконец сложилась. Ответы на вопросы «Почему?» вспыхивали в сознании как лучи прожектора, освещая новыми смыслами события прошлого. Детство, школа, вза-

имоотношения с одноклассниками и учителями, отношения с мужчинами, друзьями, коллегами, подчиненными, переговоры и даже процесс найма персонала – все предстало в новом ракурсе. Единственный вопрос застыл на губах: «Почему я не знала этого раньше?»

Наконец-то фраза «Ты не нравишься людям» обрела смысл и ответ на вопрос «А почему?». А главное – я поняла, как это изменить.

Меня потрясло озарение, насколько проще была бы жизнь, если бы я знала, что тело и его язык едва ли не главное в общении с окружающими. Через четыре часа тренинга я вышла из зала с четкой целью: я хотела не просто этому научиться, я хотела обучать этому других.

Для начала я окунулась в невербалику для бизнеса, ведь переговоры и самопрезентация – важнейшие навыки для команды. Но по мере изучения древнейшей сигнальной системы мне пришлось столкнуться с грустной правдой: мое представление о себе не соответствовало тому, какой меня видели окружающие. Благодаря этому я не просто поняла, почему меня не любят люди, но и увидела себя чужими глазами: жесткую, надменную, презрительную, в постоянном режиме нападения, словно мир – поле боя, а все люди вокруг – потенциальная угроза. Представьте, если бы в комнату вошел человек и громко сказал: «Вы – враги для меня, я собираюсь кусаться и забирать все силой». Как бы вы к нему относились?

Именно это – через движения, мимику и даже статичные позы – говорило мое тело. Отклик я получала соответствующий, ведь, как говорится, незнание законов не освобождает от ответственности. Мне приходилось завоевывать, отстаивать, проминать и доказывать. Это не просто было энергозатратно, но еще и ставило меня в мужскую, жесткую позицию. Когда я посмотрела на себя глазами окружающих, я увидела дефицитного мужика в юбке. Ни макияж, ни шпильки не могли скрыть конфликтную энергию, которая от меня исходила. Да, в какой-то степени это помогало вести бизнес, но в то же время катастрофически мешало в личных взаимоотношениях. Вся история моих «кармических» взаимоотношений с мужчинами тоже обрела ясность.

Тот тренинг положил начало моему пути. Сначала я преподавала внутри команды, но этого было мало. Хотелось делиться магией языка тела со всем миром, поэтому я вышла в публичное поле и начала вести персональные занятия. Спустя полтора года пришлось решить, остаться в найме или полностью посвятить себя невербальным коммуникациям. Выбор был очевиден. Так зародилась моя школа кинетики и ее главная цель – вернуть женщинам их природную женственность, но не в ущерб внутренней силе, а будучи в балансе с ней. Вот уже четыре года все мои проекты так или иначе связаны с телесной проявленностью. Офлайн– и онлайн-тренинги, длительные групповые программы, большой образовательный курс, персональные занятия. Я обучаю

участниц конкурсов красоты мастерству самопрезентации и походки, поддерживаю несколько фондов помощи женщинам, попавшим в сложную жизненную ситуацию (кто-то проходит сложную реабилитацию от алко- и наркозависимости, а кто-то подвергался домашнему насилию). Абсолютно во всех сферах жизни тело рассказывает окружающим нашу историю, помогая или мешая вести дела и строить отношения.

На первый взгляд кинесика лишь набор поз, жестов и движений. Но уверенность, достоинство и женственность, выраженные через язык тела, на самом деле влияют и на внутреннее самоощущение. Когда меняется форма, меняется и содержание.

Существует достаточно литературы, обучающей чистому невербальному позиционированию. Однако за годы личной работы с людьми я убедилась, что нельзя рассматривать движения вне контекста психики. Человек – сложная система, в которой каждый отдельный элемент влияет на все остальные грани личности. Триединство тела, эмоций и мыслительных процессов формируют персональную Вселенную человека. Движения – одна из точек входа, чтобы исправить то, что вам не нравится. Меняются движения – меняется судьба. И это не шутка! Процесс приводит к глубоким масштабным изменениям в самовосприятии и самоощущении.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.