

ПСИХОЛОГИЯ **ОБЩЕНИЯ**

Анвар Бакиров

ИСТОЧНИК КРАСИВЫХ РЕШЕНИЙ

КАК ЖИТЬ, ЧТОБЫ
БЫЛО **хорошо сейчас,**
потом и всегда



Москва
2019

УДК 159.9
ББК 88.52
Б19

Бакиров, Анвар Камилевич.

Б19 Источник красивых решений. Как жить, чтобы было хорошо сейчас, потом и всегда / Анвар Бакиров. — Москва : Эксмо, 2019. — 400 с.

ISBN 978-5-04-101580-0 (оф. 1)

ISBN 978-5-521-85753-1 (оф. 2)

В своей новой книге Анвар Бакиров, известный консультант и тренер НЛП, собрал результаты многолетней успешной работы. Он предлагает не только готовые ответы на сложные вопросы, но и действительно работающие техники и методы, которые помогут справиться с любой проблемой без напряжения и лишней траты сил. А главное, вы поймете, что источник большинства правильных, красивых и счастливых решений — внутри вас, и научитесь виртуозно использовать его для преобразования жизни.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-101580-0 (оф. 1)
ISBN 978-5-521-85753-1 (оф. 2)

© Текст, Анвар Бакиров, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Из этой книги вы узнаете:

- как превратить работу в приятную игру
- как формировать правильные привычки
- как использовать самогипноз для управления подсознанием
- как строить отношения на работе и дома
- как медитация избавляет от проблем и дарит свободу

*Тимуру Анваровичу Бакирову —
продолжателю моего рода*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Вы открыли долгожданную книгу! О ней давно просили мои читатели, клиенты, издатели и даже коллеги. Мне повезло научиться писать ясно, интересно и по делу, так что удовольствие от чтения я вам почти гарантирую (плюс-минус личная совместимость). Сейчас эпоха блогов, и девять лет мне было не до книг: быстрые лайки — огромное искушение. К счастью, мне также нравится писать глубоко.

Что вы найдете на этих страницах? Работающие точки зрения и классные фишки! Через неделю мне 41, и я иногда задумываюсь, чему бы я научил себя семнадцатилетнего, если бы у меня была такая возможность. Такая ментальная игра. А поскольку все эти годы я постоянно учился, рассказать пришлось бы многое. Недавно я понял, что сейчас я бы просто дал почитать себе эту книгу.

Где водится счастье? Как получать удовольствие от работы? Как открыться близким отношениям? Как разбираться в людях? Как принимать стратегически верные решения? Как их выполнять? Что такое самогипноз? На что способна наша психика? Как реализовать свой потенциал? К чему приводит медитация? Десятки открытий из серии: «Если бы я знал это сразу, жизнь стала бы совсем другой!»

Эта книга — одновременно источник красивых решений и учебник, рассказывающий, как открыть такой источник в своей голове. Я собрал здесь то, что нашел у коллег и до чего додумался сам, и дал четкую технологию, как научиться искать фишки. Маленький спойлер: красивые решения отличаются от правильных. Они лучше! Чем? Очень просто: для их реализации не требуется сила воли. Это важно.

* * *

Кто я такой? Тренер, консультант, автор книг по практической психологии. Как она работает в моей жизни? Набросаю несколько штрихов. Я очень редко попадаю в пробки или в переполненный транспорт. Работаю часа два в день (в среднем), как правило на вдохновении или в состоянии потока. Зарабатываю немного, но хватает на всю семью. Начальников надо мной нет, мозг и нервы в сохранности.

В алкоголе, куреве, отпуске, шопинге не нуждаюсь. Своей женщиной восхищаюсь, люблю, дорожу, отношения берегу. Детьми горжусь и никак не нарадуюсь: регулярно приятно удивляют. Каждый мой друг меня в чем-то здорово превосходит и умеет дружить. Мне приятно находиться в моем теле, мой возраст не угадывают. Могу позволить себе много читать и играть на компьютере в «Цивилизацию».

Еще пару месяцев назад я не знал, допишу ли эту книгу. Еще лет восемь назад я был довольно неуклюж. Еще лет девять назад я сбегал от сильных эмоций. Еще лет десять назад я избегал говорить правду. Еще лет двенадцать назад я работал с 10.00 до 18.00. Еще лет пятнадцать назад я не умел читать людей. Еще лет семнадцать назад считал любовь неврозом. И я рад, что изменений все больше.