

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 978-5-04-101867-2 (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 преображения жизни.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-101580-0 (оф. 1)

ISBN 978-5-04-101867-2 (оф. 2)

© Текст, Анвар Бакиров, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Бакиров Анвар Камилевич

ИСТОЧНИК КРАСИВЫХ РЕШЕНИЙ

Как жить, чтобы было хорошо сейчас, потом и всегда

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственный редактор *К. Свешникова*
Младший редактор *Р. Муртазина*
Художественный редактор *В. Брагина*

В оформлении обложки использована фотография:
Baiajaku / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com
В оформлении обложки использована фотография:
Dima Zel / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1, Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндiрyшi: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесi, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.
Tayap belgisi: «Эксмо»
Интернет-магазин : www.book24.ru
Интернет-магазин : www.book24.kz
Интернет-дукен : www.book24.kz
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабiлдeушiн анық өкіл «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнiмнiң жарамдылық мерзiмi шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 12.03.2019. Формат 60x90¹/₁₆.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 25,0.
Тираж 4000 (оф. 1) + 1500 (оф. 2) экз. Заказ

16+

В электронной версии книги содержится вся информация
покупать на www.litres.ru

ЛитРес:
КНИЖНИК.РУ



Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо», 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, многоканальный тел.: 411-50-74.
E-mail: reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел.:/факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

В Санкт-Петербурге: в магазине «Парк Культуры и Чтения БУКВОЕД», Невский пр-т, д. 46.
Тел.: +7(812)601-0-601, www.bookvoed.ru

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:
Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо», Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. E-mail: reception@eksmo-sale.ru

Нижний Новгород. Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде. Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, ул. Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза».
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). E-mail: reception@eksmonn.ru

Санкт-Петербург. ООО «СЗКО». Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской Обороны, д. 84, лит. «Е». Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. E-mail: server@szko.ru

Екатеринбург. Филиал ООО «Издательство Эксмо» в г. Екатеринбург. Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ. Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08).
E-mail: petrova.ea@ekat.eksmo.ru

Самара. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре.
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е».
Телефон: +7(846)207-55-50. E-mail: RDC-samara@mail.ru

Ростов-на-Дону. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 А. Телефон: +7(863) 303-62-10. E-mail: info@rnd.eksmo.ru
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Ростове-на-Дону. Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, д. 44 В. Телефон: (863) 303-62-10.
Режим работы: с 9-00 до 19-00. E-mail: rostov.mag@rnd.eksmo.ru

Новосибирск. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске. Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3. Телефон: +7(383) 289-91-42. E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru

Хабаровск. Обособленное подразделение в г. Хабаровске. Адрес: 680000, г. Хабаровск, пер. Дзержинского, д. 24, литера Б, офис 1. Телефон: +7(4212) 910-120. E-mail: eksmo-khv@mail.ru

Тюмень. Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени.
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени.
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Алебашевская, д. 9А (ТЦ Перестройка+).
Телефон: +7 (3452) 21-53-96/ 97/ 98. E-mail: eksmo-tumen@mail.ru

Краснодар. ООО «Издательство «Эксмо» Обособленное подразделение в г. Краснодаре
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Краснодаре
Адрес: 350018, г. Краснодар, ул. Сормовская, д. 7, лит. «Г». Телефон: (861) 234-43-01(02).

Республика Беларусь. ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си». Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске. Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, пр-т Жукова, д. 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto». Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92.
Режим работы: с 10-00 до 22-00. E-mail: exmoast@yandex.by

Казахстан. РДЦ Алматы. Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровскийого, д. 3 «А».
Телефон: +7 (727) 251-59-90 (91,92). E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Интернет-магазин: www.book24.kz

Украина. ООО «Форс Украина». Адрес: 04073 г. Киев, ул. Вербова, д. 17а.
Телефон: +38 (044) 290-99-44. E-mail: sales@forsukraine.com



ЕКСМО.RU
новинки издательства



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? Наброसाю 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. Детями 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.

Эта книга сама себя доказывает. Если бы приемы из нее не работали, ее бы просто не было. Я не хотел писать ее на силе воли, да и не стал бы. Я хотел, чтобы образ жизни автора полностью подтверждал написанное. И это сработало! Предисловие я пишу, когда весь текст уже готов. Для меня это вишенка на торте. Книга не превратилась в обязательство — она стала источником радости.

* * *

Предыдущие мои работы были основаны на НЛП, поэтому издатели, вероятно, поместят на обложку эти три магические буквы, но эта книга стоит на куда более широком основании. Психология, как я с удивлением открыл после нескольких лет затворничества в НЛП, — фантастически богатая область. Я постарался прямо в тексте упомянуть тех, чьими идеями воспользовался.

Но есть два человека, о которых хочется написать отдельно и особо. Именно потому, что их мысли настолько плотно вошли в мою жизнь (и перелопатили ее), что я часто путаю их со своими. Первый — Евгений Бродецкий, мой друг и учитель. Я прошел его тренинг «ЭСТ Бродецкого» в августе 2008-го и считаю это поворотным событием в моей жизни. Вошел один человек — вышел другой.

Чему научил меня Женя? Честности. Он показал, как обман калечит и коверкает жизнь и насколько целительна правда. Мы очень часто лжем «во спасение», притворяемся, фальшивим, игнорируем сигналы, говорим «полуправду»... И боимся разоблачения, испытываем стыд и смущение. Но ведь можно смотреть правде в лицо! Можно говорить, что думаешь, выражать, что чувствуешь! Это наслаждение.

Еще он дал мне образец ясных, отточенных формулировок. Он мастер афоризмов — сведения мысли к сути. Над

каждой его фразой можно размышлять месяцами. И если в книге вам повстречаются такие же плотно упакованные мысли, вы знаете, кого я взял за образец. Бродецкий учит быть тем, чему учишь. И каждая минута общения с ним подтверждает: Женя именно такой.

Второй мой друг и учитель — Тимур Гагин. Мы познакомились в апреле 2003 года. Я подошел, чтобы поблагодарить его за великолепную книгу, и оказалось, что он мои книги тоже читал. Тимур научил меня смелости мыслить — отбрасывать готовые схемы, подвергать сомнению основания любых утверждений, «снимать лапшу с ушей» и подтрунивать над своими «тараканами».

Гагин создал авторскую школу НЛП, смоделировал и описал Достигаторство, разработал ключевую модель разговорного гипноза... И это только то, чем он уже прославился! О степени его влияния на мою жизнь говорит хотя бы то, что моего сына зовут Тимур. Я учился у многих и многих, но своими учителями я считаю именно Бродецкого и Гагина, потому что знаю их не только в работе, но и в жизни.

* * *

И раз уж я начал благодарить, нельзя не сказать о людях, меня создающих. Конечно же, это моя семья: Лена, Лера и Тимур. Они не просто часть моей жизни — без них я бы вообще был другим, неузнаваемым. Близкие отношения так устроены — мы не можем друг на друга не влиять. Так что семья — это не просто источник бесконечной нежности, тепла и смысла — это еще и то, что делает меня собой.

Спасибо и моим родителям Мадине и Камилю. Я вспоминаю свое детство, наполненное любовью, заботой, радо-

стью и надежностью, и понимаю, что папа и мама лишили моих психологов львиной доли работы. Счастливое детство — огромная удача и надежный фундамент. Отдельное спасибо моей сестре Ильсеяр Куликовой. Я был младшим и помню ее любовь и заботу.

Спасибо моим друзьям — они тоже соавторы меня. Дмитрий Величкин, с которым мы дружим бóльшую часть жизни. Юрий Езерский — когда-то ученик, а ныне истинный мудрец. Виктор Башкеев — мы учимся друг у друга. Алексей Растатуров — такой же фанат чтения, открывший для меня великолепных авторов. Рядом с ними я могу быть настоящим. И это взаимно. Так что дружба — это та же любовь.

Спасибо всем, кто меня учил — вольно или невольно. Я многое взял у Олега Матвеева, Андрея Курпатова, Владимира Тарасова, Сергея Шишкова, Леонида Тальписа, Олега Новикова, Сергея Кронина, Юрия Чекчурина — мастеров реальной психологии. Уже почти восемь лет мое тело и разум плавают в практике илицюань — спасибо Александру Скалозубу и Марине Губницкой за науку!

И спасибо моим клиентам и ученикам! Самых запомнившихся перечислю: Иван Рыков, Александр Сорокин, Руслан Калинин, Анастасия Пырьева, Михаил Быков, Алина Бутрим, Эдуард Мураховский, Алексей Нащекин, Павел Сачковский, Денис Павлов, Ксения Казакова, Андрей Царев, Юлия Перескокова, Наталья Стерхова... Можно продолжать и продолжать, но остановлю себя усилием воли.

БЕЗУПРЕЧНАЯ ЖИЗНЬ

ВАША ЖИЗНЬ — РАБОТАЕТ?

Если бы я был Вернером Эрхардом — создателем нашумевшего во второй половине XX века «Эрхардовского семинара тренинга», — я бы сказал: «Нет, не работает». И уделил бы несколько часов обоснованию этого очевидно наглого заявления. Но здесь не ЭСТ, а всего лишь книга, поэтому я просто изложу несколько точек зрения на вашу жизнь, и вы сами для себя решите: работает или нет.

Что вообще означает этот вопрос? Представьте, например, пылесос. Как определить, работает он или нет? Подсоединить к сети, включить и посмотреть, сосет ли он пыль и собирается ли она в пылесборник. Или холодильник — работает или нет? Проверить просто — по температуре внутри. Или приложение для вашего телефона. Работает? Зависит от того, получаете ли вы от него обещанный результат.

Аналогично можно посмотреть на свою жизнь. И даже нужно! Ведь если жизнь сломалась, ее надо срочно чинить. Она у вас одна. Каждый час вы либо теряете по шестьдесят минут, или триста шестьдесят секунд, либо проживаете их. Каждый! Просто представьте себе большущий бак с водой, а в нем дырки. Вытекающая вода либо тратится

осмысленно, либо тупо сливается в песок. Бак большой, но не бесконечный...

Итак, первый ориентир — полнота ощущений. Глаза, уши, рецепторы кожи и внутренних органов, язык и нос постоянно отправляют в мозг свои сигналы — в какой степени вы ими пользуетесь? Вы можете, например, сказать, что наслаждаетесь вкусом еды, которую себе выбираете? Или вы забрасываете все это в топку, пока внимание занято мыслями о неприятном разговоре в прошлом?

Отвлекаться — ценный навык. Любители оздоровительного бега, например, любят погружаться в музыку из наушников, чтобы меньше страдать от усталости. Но не чувствовать вкуса еды? Терять остроту ощущений от секса, уходя в тревожные фантазии? Не замечать красоты окружающей природы? Не вслушиваться в тонкости музыкальной композиции? Упускать радость движения здорового тела?

Мы слишком хорошо научились подавлять свою чувствительность. Иногда смотришь на синяк на руке и никак не можешь вспомнить, откуда он... Это и правда полезное умение. Было бы глупо часами ныть над ерундовым ушибом, вместо того чтобы продуктивно работать. Но если вы не хотите, чтобы жизнь потеряла все краски, надо уметь восстанавливать чувствительность, чтобы наслаждаться.

Есть такая категория людей — экстремальщики. Их не цепляют ощущения слабые — им подавай приключения максимальные, чтобы почувствовать хоть что-нибудь. Знаете, как это работает? Организм адаптируется к запредельным сигналам, снижая чувствительность. Если пить чай с пятью ложками сахара, через некоторое время четырех окажется мало. А если с восемью? Рецепторы приспособятся!

И наоборот! Мне не нужно ехать в картинную галерею, чтобы получить эстетическое наслаждение, — достаточно посмотреть вокруг. Не потому, что я живу в раю, а потому, что я умею так смотреть. Однажды я попробовал на месяц отказаться от чая и кофе. Выпив после этого только одну чашечку хорошего кофе, я ощутил такой прилив сил, какой обычный человек получил бы от ведра!

Когда ваша жизнь работает, вам не нужны какие-то особые условия, чтобы испытать райское наслаждение — достаточно погрузиться в текущие переживания. Например, прочувствовать свое тело: после сравнительно недолгой практики оно отвечает приятнейшими ощущениями! Остроту переживаний, яркость красок, вкус жизни восстановить можно. Но для этого надо признать, что сейчас их нет.

Итого:

- жизнь может работать — выполнять свои функции — лучше;
- первый критерий работающей жизни — полнота переживаний;
- чрезмерные сигналы снижают чувствительность;
- как и привычка игнорировать ощущения, погружаясь в мысли;
- к счастью, этот процесс полностью обратим.

БЕГСТВО ОТ ПРАВДЫ

Нет ничего удивительного в том, что часть переживаний нам не нравится. Боль, зуд, сонливость, напряжение, скука, страх, вина, замешательство... Мы рефлекторно стараемся сделать так, чтобы испытывать их поменьше. Но! Сделать это можно двумя способами: изменив жизнь или