

Хенрик  
**Фексеус**



# Хенрик Фексеус

Шестое  
чувство  
Искусство манипуляции



Издательство АСТ  
Москва

УДК 821.113.6  
ББК 84(4Шве)6-44  
Ф36

Henrik Fexeus  
FINGERTOPPSKÄNSLA  
EN NÖDVÄNDIG MANUAL I SOCIAL KOMPETENS

Печатается с разрешения автора  
и литературного агентства *Grand Agency*, Швеция

Дизайн обложки *Ольги Жуковой*

Фексеус, Хенрик.

Ф36 Шестое чувство. Незаменимое руководство по навыкам общения / Х. Фексеус ; пер. с швед. А. Шаболтас. — Москва: Издательство АСТ, 2019. — 368 с. — (Искусство манипуляции).

ISBN 978-5-17-111526-5

Эта книга нужна вам даже больше, чем вы думаете. Вы научитесь эффективно общаться и узнаете о себе много нового. Но имейте в виду, времени у нас не так уж много. Сейчас наши навыки общения хуже, чем были когда-либо за всю историю человечества. И скорость, с которой мы эти навыки теряем, тревожит. Развитие технологий и темп современной жизни привели к тому, что нам всё труднее понимать окружающих и испытывать эмпатию. Мы всё чаще чувствуем себя одинокими и несчастными. Так не должно быть. И мы вместе всё исправим.

Хенрик Фексеус — знаменитый шведский психолог и специалист по невербальной коммуникации, автор нескольких бестселлеров и авторских методик, ведущий популярного шоу «Расплавленное сознание».

УДК 821.113.6  
ББК 84(4Шве)6-44

ISBN 978-5-17-111526-5

Copyright © Henrik Fexeus 2017  
Photo (cover) © Daniel Stigefelt  
© А. Шаболтас, перевод на русский язык  
© ООО «Издательство АСТ», 2019

*Книга посвящается людям, рядом с которыми  
мне посчастливилось оказаться.*

5

*Моим родителям,  
семье,  
коллегам,  
давним друзьям,  
новым друзьям,  
А еще вам — тому, кто неожиданно  
заговорил со мной на улице.*

*То, что вы есть, наполняет мою жизнь смыслом.*

# СОДЕРЖАНИЕ



**1.**

ПОЖМЕМ  
ДРУГ ДРУГУ  
РУКИ

*Держу вас  
за руку*

*с. 15*



**2.**

ПОТЯНИТЕ  
МЕНЯ  
ЗА ПАЛЕЦ

*Невербальная  
риторика*

*с. 51*



**3.**

ПРИКАСАТЬСЯ  
К ДРУГИМ

*Утраченное  
искусство  
диалога*

*с. 97*



**4.**

ДЕРНУТЬ  
ЗА УХО

*Искусство  
слушать*

*с. 143*



**5.**

РУКА  
НА ПУЛЬСЕ

*Об эмоциях  
и эмпатии*

*с. 163*



**6.**

ПРИКАСАТЬСЯ  
К СЕБЕ

*Шестое  
чувство  
изнутри*

*с. 195*



**7.**

ВЗЯТЬ ЗА РУКУ

*Способность  
менять  
других*

*с. 233*



**8.**

ОТДЕРНУТЬ  
РУКУ

*На пороге  
конфликта*

*с. 275*



**9.**

ПОМАШЕМ  
НА ПРОЩАНИЕ

*Время ослабить  
хватку*

*с. 319*



**10.**

ИСТОЧНИКИ  
И СПИСОК  
ЛИТЕРАТУРЫ

*с. 339*







1

ПОЖМЕМ  
ДРУГ ДРУГУ  
РУКИ

—

*Держу вас  
за руку*