

ТАЙНЫЕ ЗНАНИЯ,
МЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ



ТАЙНЫЕ ЗНАНИЯ,
МЕНЯЮЩИЕ ЖИЗНЬ



ИСКУССТВО
МАНИПУЛЯЦИИ
Хенрик
ФЕКСЕУС

КАК ЧИТАТЬ
МЫСЛИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ
И НЕЗАМЕТНО УПРАВЛЯТЬ ИМИ



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.96

ББК 88.6

Ф36

Henrik Fexeus

LÄSA TANKAR

Hur du Förstår och Påverkar Andra Utan Att De Märker Något

Печатается с разрешения автора и литературных агентств
Grand Agency и Banke, Goumen & Smirnova Literary Agency,
Sweden

Фексеус, Хенрик.

Ф36 Искусство манипуляции: как читать мысли других людей и незаметно управлять ими / Х. Фексеус ; [пер. с швед. Е. Хохловой]. — Москва: Издательство АСТ, 2016. — 288 с. — (Тайные знания, меняющие жизнь).

ISBN 978-5-17-096866-4

«Читать мысли — так же естественно, как есть или дышать. На самом деле мы все читаем мысли, только делаем это неосознанно. Кому-то это удается лучше, кому-то хуже, кто-то пользуется этим талантом, кто-то нет. Но я уверен, все мы можем развивать эту природную способность. Мы знаем, что читаем мысли, знаем, как это делать, а значит, можем делать это лучше. Вот о чем эта книга».

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

УДК 159.96

ББК 88.6

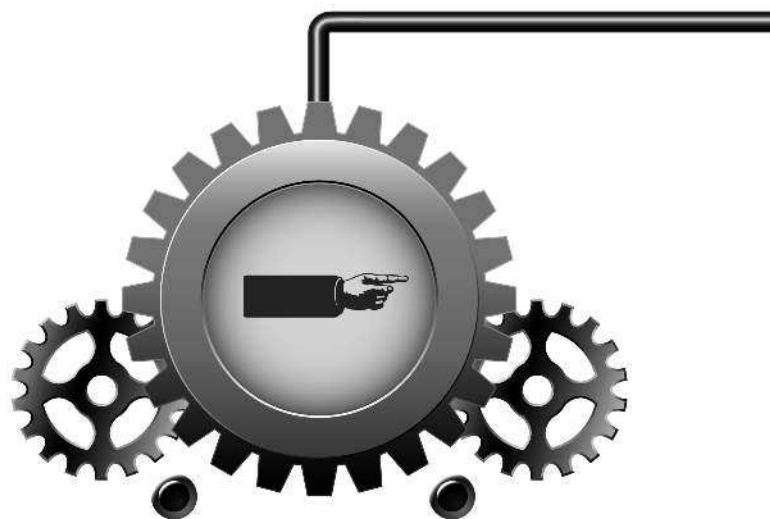
ISBN 978-5-17-096866-4

© Henrik Fexeus, 2007

© Е. Хохлова, перевод на русский язык

© ООО «Издательство АСТ», 2016

*Посвящается Эллиоту и Немо, моим детям,
которые каждый день дают мне понять,
как многому мне еще нужно учиться*



**ДОЛГО ЛИ,
КОРОТКО ЛИ...**



СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ	14
Не стоит принимать все слишком серьезно!	15

ГЛАВА ПЕРВАЯ.

В которой мы узнаем, что такое «чтение мыслей», какие ошибки натворил Декарт и с чего начнется наше путешествие... . . .

ЧТЕНИЕ МЫСЛЕЙ?!

Раскрываем понятие	18
Ошибка Декарта	19
Душа и тело	21
Неосознанное и бессознательное	23
Вы уже умеете это делать, но нет предела совершенству	25

ГЛАВА ВТОРАЯ.

В которой вы учитесь говорить по-английски, ездить на велосипеде и заводить друзей, не сказав ни единого слова

РАППОРТ

Что это такое и зачем оно нужно	29
Основное правило установления раппорта	31
Когда нужен раппорт	34

ПОЧЕМУ РАППОРТ РАБОТАЕТ? 35

ГЛАВА ТРЕТЬЯ.

Которая, содержит разные методы, с их помощью вы сможете добиться желаемого.

	39
--	----



РАППОРТ НА ПРАКТИКЕ

Используйте неосознанную коммуникацию сознательно 41

Двигайте телом!

Как пользоваться языком тела 42

Отзеркаливание и присоединение . . . 43

Не думайте слишком много 45

Язык тела как лекарство 47

Как вы говорите? Как вы используете ваш голос? 49

То, что нас выдает 54

Дышите, пациент, дышите 58

Говорите так, будто вы действительно имеете это в виду 64

Айкидо мнений 66

Благородное умение соглашаться . . . 66

Мыслить одинаково 69

Кунг-фу взглядов 70

То, что написано пером... 72

Раппорт по e-mail 72

Старый обходной путь: заставить другого говорить о себе 74

Работает? 75

Как проверить, установлен ли раппорт 75

На что обратить внимание 76

Наблюдайте за зрачками 77

Когда все идет не так 79

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ.

В которой вам придется съесть лимон, пройтись по пляжу и узнать, как ваши чувства влияют на ваши мысли и поведение 83

ЗАДЕЙСТВУЕМ ОРГАНЫ ЧУВСТВ

Как наши чувства влияют на наши мысли	85
Посмотрите на меня	90
Контрольные вопросы	92
Ты говоришь так, как понимаешь	94
Как наши чувства влияют на наш язык	94
Раппорт со многими людьми сразу	99
Физические особенности	102

ГЛАВА ПЯТАЯ.

*В которой мечты о романтике
разбиваются вдребезги, мы смело
отражаем нападение тигра и следим
за работой мышц*

105

ЧУВСТВО И ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

Мы не умеем скрывать наши чувства	107
Еще разок, но теперь с чувством!	107
Что такое чувства	107
Что вызывает чувства	111
Ну и мина!	115
Неосознанные выражения лица	115
Ошибка Отелло	117
Бессознательная информация	119
Семь самураев	121
Семь универсальных чувств	121
Смешанные эмоции	154
Правильные ответы	156
Помогите! Я вижу эмоции!	157
Оглянемся назад	161

ГЛАВА ШЕСТАЯ.

Интерлюдия, в которой мы узнаем, что бывает, когда люди используют или не используют навыки чтения мыслей . . . 163

НИКОГДА НЕ ПОЗДНО

Поучительный рассказ о том, как важно уметь читать мысли 165
Как там это звучало? 167

ГЛАВА СЕДЬМАЯ.

Которая вас научит узнавать людей, подавляющих свои эмоции, а также заставит посмеяться над носом Клинтона и показать неприличный жест 169

СТАНЬТЕ ДЕТЕКТОРОМ ЛЖИ

Как распознавать противоречивые сигналы 171
 Что такое ложь 172
 Противоречивые сигналы 174
Когда чешется нос 176
 Противоречивый язык тела 176
 Остальные части тела 185
Подавляемые жесты 186
У тебя какой-то голос взволнованный.
Что-то случилось? 189
 Изменения в голосе 189
 Перемены в словоупотреблении . . . 190
Требуем полной секретности 196
 Будьте осторожны с выводами . . . 196

ГЛАВА ВОСЬМАЯ.

В которой вы покраснеете от стыда за свое поведение за обедом и поедете на юга 201



БЕССОЗНАТЕЛЬНАЯ РОЛЬ КАЗАНОВЫ

Как мы флиртуем, не осознавая этого	203
Раппорт и визуальный контакт	204
Правдивая история	211
Когда интерес...	213

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ.

*В которой вы узнаете, как люди манипулируют
вашим сознанием и как вы заключаете
соглашение с Человеком-науком*

ЗАГЛЯНИТЕ МНЕ В ГЛАЗА

Методы скрытого манипулирования	219
Тактичное предложение	221
Не думайте о розовых слонах	222
Сила отрицания	222
Абстрактные отрицания	223
Плохое слово	224
Немотивированное отрицание	227
Взять на себя командование	227
Остерегайтесь скрытых команд	229
Любое слово может нести в себе скрытый смысл	230
Я этого не говорил	233
Суггестия через намек (инсинуация)	233
Сравнения без соотношения	234
Нам кажется, что они знают	236
Весь вы – суггестия	241

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ.

*В которой вы вступаете в контакт с вашими
собственными чувствами и чувствами других,
избегаете объятий и больше не боитесь
акулы*

A decorative frame made of thick black pipes. At the top, two horizontal pipes enter from the left and right, each turning 90 degrees down into vertical pipes. These vertical pipes are connected to a horizontal pipe that runs across the top of the text area. From the ends of this horizontal pipe, two vertical pipes descend, each ending in a gear. At the bottom, these two vertical pipes are connected to a horizontal pipe that runs across the width of the page, which then turns 90 degrees up into two vertical pipes that connect back to the top horizontal pipe. The gears are positioned on the left and right sides of the frame, near the bottom corners.

БРОСАЕМ ЯКОРЬ

Как вызывать эмоции	247
Якорение	247
Вы уже знаете это	248
Якорь на заказ	252
Подсознательные негативные якоря	253
Изменить настроение	254
Человеческое прикосновение/ Телесный контакт (Human Touch) . . .	256
Как закрепить якорь	256
Колокольчик звенит. Выбор правильного момента	258

ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ.

*Из которой вы узнаете несколько трюков,
способных произвести неизгладимое
впечатление на ваших друзьях
и родственниках*

	265
--	-----

ШОУ НАЧИНАЕТСЯ

Лучшие трюки для вечеринок	267
У вас на лбу все написано.	
Вы знаете, о чем они думают	268
В какой руке?	270
Вперед-назад	275

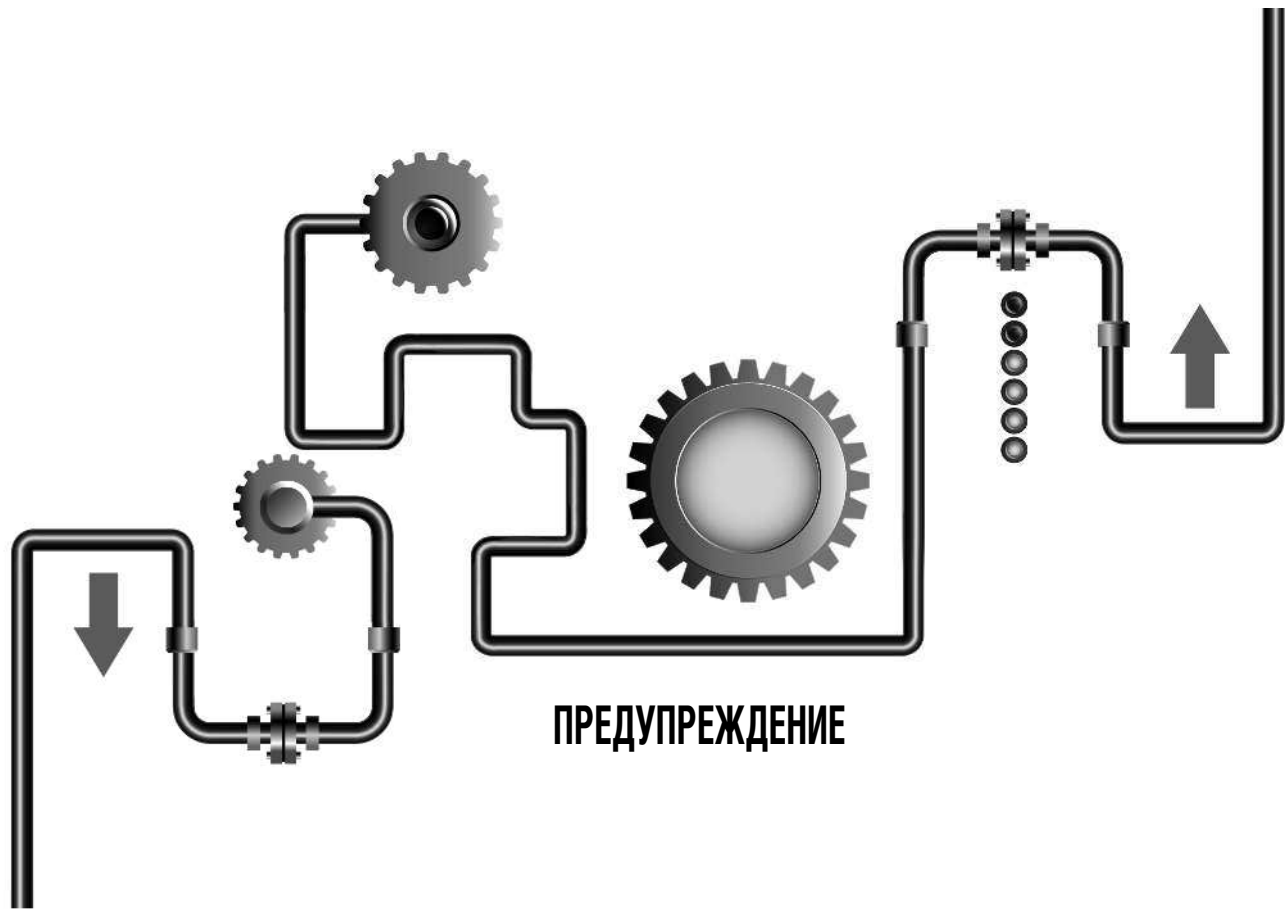
ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ.

*В которой вы становитесь полноправным
читателем мыслей, автор разочаровывается
в будущем и мы заканчиваем наше
путешествие*

	281
--	-----

ЧТЕНИЕ МЫСЛЕЙ!

Несколько мыслей в заключение	283
---	-----



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ



Я сразу хочу прояснить один важный момент. Я не утверждаю, что все написанное в этой книге — правда. Она столь же субъективна, как и христианское учение, буддизм и теория Дарвина, поэтому воспринимайте ее как источник практических советов. Разные люди толкуют по-разному выражение лица и жесты — эти ключи к восприятию реальности. Каждый человек строит свою модель понимания мира, опираясь на религию, философию или научные данные. Кто-то не воспринимает психологию как науку, кто-то считает, что моя концепция слишком упрощенная. Я не требую, чтобы вы верили в то, чему я учу, и не утверждаю, что моя концепция — истина в последней инстанции. Я просто говорю: если вы будете использовать предложенные мной модели, вы получите любопытные результаты, а ведь к этому вы и стремились, открывая эту книгу, — удовлетворить свое любопытство.

