

УДК 821.113.6
ББК 84(4Шве)б-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 ACT, 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 неверbalной коммуникации, автор нескольких бестселлеров и авторских методик, ведущий популярного шоу «Расплавленное сознание».

УДК 821.113.6
ББК 84(4Шве)б-44

ISBN 978-5-17-111526-5

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

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

5

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

To, что вы есть, наполняет мою жизнь смыслом.

СОДЕРЖАНИЕ



1.

ПОЖМЕМ
ДРУГ ДРУГУ
РУКИ

*Держу вас
за руку*



2.

ПОТЯНИТЕ
МЕНЯ
ЗА ПАЛЕЦ

*Невербальная
риторика*



—



4.

ДЕРНУТЬ
ЗА УХО

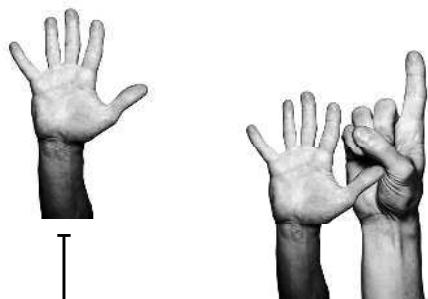
*Искусство
слушать*

c. 143

c. 97

ПРИКАСАТЬСЯ
К ДРУГИМ

*Утраченное
искусство
диалога*



5.

РУКА
НА ПУЛЬСЕ

*Об эмоциях
и эмпатии*

c. 163

6.

ПРИКАСАТЬСЯ
К СЕБЕ

*Честное
чувство
изнутри*

c. 195



7.

ВЗЯТЬ ЗА РУКУ

Способность

*менять
других*

c. 233



8.

ОТДЕРНУТЬ
РУКУ

*На пороге
конфликта*

c. 275



—

9.

ПОМАШЕМ
НА ПРОЩАНИЕ

*Время ослабитъ
хватку*

c. 319

—

10.

ИСТОЧНИКИ
И СПИСОК
ЛИТЕРАТУРЫ

c. 339







1

ПОЖМЕМ
ДРУГ ДРУГУ
РУКИ

*Держу вас
за руку*