

УДК 159.922

ББК 88.912

Л68

**Лобель Т.**

Л68 Теплая чашка в холодный день: Как физические ощущения влияют на наши решения / Тальма Лобель ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2014. — 259 с.

ISBN 978-5-9614-4698-2

Известный американский психолог Тальма Лобель рассказывает, как реакции органов чувств на внешние раздражители влияют на наше подсознание, а значит, на поведение и решения, которые мы принимаем.

Организм устроен так, что какие-то ощущения — тепло, мягкость поверхности, сладость вкуса — нам приятны, а какие-то — холод, твердость, горечь и т. д. — вызывают неприязнь и беспокойство. Можно ли научиться понимать «язык тела» и использовать эти знания с пользой для себя? Конечно!

Эта книга о том, как поднимать настроение себе и близким, создавать комфортные условия для жизни дома и общения на работе и даже влиять на исход важных переговоров, применяя познания о «физическом» интеллекте. Свои выводы автор подкрепляет результатами многочисленных научных исследований и экспериментов, а также любопытными примерами из собственной практики.

УДК 159.922

ББК 88.912

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [lib@alpina.ru](mailto:lib@alpina.ru).*

© Thalma Lobel, 2014

Atria Books, a division of Simon & Shuster Inc.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2014

ISBN 978-5-9614-4698-2 (рус.)

ISBN 978-1-4516-9913-5 (англ.)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Предисловие.</b> Запутанная сеть наших чувств.....	7
<b>Глава 1.</b> Хотите что-нибудь выпить? Как на нас влияет температура.....	15
<b>Глава 2.</b> Мягко стелет — жестко спать: фактура.....	29
<b>Глава 3.</b> Не относитесь к этому слишком легко: о важности веса.....	45
<b>Глава 4.</b> Тормозите — впереди красный!.....	59
<b>Глава 5.</b> Женщина в красном .....	73
<b>Глава 6.</b> На контрасте. Влияние светлого и темного: одежда, униформа, помещения.....	91
<b>Глава 7.</b> Космос, ментальный рубеж: физическая и психологическая дистанция .....	115
<b>Глава 8.</b> Ваше высочество: статус, власть и их связь с высотой и размером ...	131
<b>Глава 9.</b> Прочь, проклятое пятно: вина, нравственность и чистота.....	159
<b>Глава 10.</b> Сладкий аромат успеха: влияние вкуса и запаха на наш разум и тело.....	189
<b>Глава 11.</b> Воплощение метафор за рамками шаблона: как стать креативным.....	209
<b>Выводы</b> .....	229
<b>Эпилог</b> (вместо заключительной главы) .....	231
<b>Благодарности автора</b> .....	241
<b>Об авторе</b> .....	245
<b>Примечания</b> .....	247