

Зміст

Передмова 4

Особистість 8

Стосунки 134

Діти 222

Список ілюстрацій 335

Передмова до доповненого видання

— Михайле, я була заміжня, але чоловік мене зраджував, і я через це з ним розлучилася, — говорить жінка під час лекції. — Тепер зустрічаюся з чоловіком, який пропонує одружитися. Та я боюся, що він теж зраджуватиме. Що ж мені робити?

— А що ви зробите, якщо він зрадить?

— Залишу його.

— Цього боїтеся?

— Не боюся.

— А чого ж ви тоді боїтеся?

— Дякую, вже нічого не боюся.

Любі мої, чому я починаю з такої історії? Та тому, що для мене як для психолога головне — люди. Люди, які приходять із проблемою, вирішують її й ідуть уже без проблем. І таких щораз більше.

Перше видання цієї книги вийшло чотири роки тому. І за ці чотири роки вона стала однією з книг, написаних російською, що продаються найліпше у світі, — від 2017 року продано понад мільйон примірників. А це означає, що на цілий мільйон побільшало людей, яким набридло жити погано й, головне, тих, хто розуміє, що жити добре — можливо й що бути щасливим — це рішення!

Завдяки цим людям тепер нам зрозуміло, що залишаються запитання, на які слід відповісти.

Запитань багато, й це нормально. Я бачу їх на сторінках книжок, які мені приносять на підпис. Гора записок із запитаннями залишається на столі щоразу після лекції. Мій директор ці записки забирає, читає, виділяє най-най- із розряду #проНаболіле й передає мені.

У новому виданні, яке ви тримаєте в руках, з'явилися передмова й розділ, де я докладно розглядаю кожне правило, зважаючи на тонкощі й глибше пояснюючи методику, щоб вона стала простішою в застосуванні. Щоб життя стало легшим, зрозумілішим, а головне — щасливішим.



Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>



Будь-який конфлікт у родині, на роботі, в коханні й дружбі — лише відображення вашого внутрішнього конфлікту. Тож з'ясовувати це слід не з оточенням — розглянути потрібно себе. І коли здолаєте неврози, почнете жити радісно.

Особби

[<купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

істість

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

6 правил і як за ними жити

*Ви ніколи не вирішите проблеми,
якщо думатимете як той,
хто її створив.*

АЛЬБЕРТ ЕЙНШТЕЙН

Відтоді як з'явилися правила, минуло вже багато років, та люди й досі запитують: «А що, справді можна жити за цими правилами?». «Так!» — відповідаю я. І не просто жити, а жити щасливо, в гармонії із собою й із власними бажаннями, без страждань і тривог.

Зазвичай аргументи на заперечення починаються з таких висловлювань:

— Михайле, от я прочитав ваші правила, — пише мені людина. — Ви кажете — робіть, що бажаєте. А якщо мені, скажімо, кортітиме вбивати людей або самому втопитися... Але ж я не можу цього робити! Значить, у цьому випадку ваші правила не працюють?

Ні, мої любі. Це взагалі аж ніяк не стосується моїх правил. Є умова: **правила створено для людей зі здоровою психікою й здоровими бажаннями**. Ті, що наводять за приклад — заподіяння шкоди собі чи іншим, пиятика, вживання наркотиків, нюхання клею, — це не бажання. Це психопатологія або психологічна залежність. У цих випадках слід звертатися до психіатра чи вирішувати проблеми залежності з психологом. **Невроз, упоратися з яким допомагають**

правила, не психопатологія. Це порушення емоційного характеру, порушення поведінки.

— Ну гаразд, Михайле, — не вгаває той чоловік. — А якщо я, наприклад, не хочу йти на роботу, послухаюся вас і не піду. Що зі мною буде?

На це запитання, що доволі часто трапляється, відповім згідно з п'ятим правилом: найімовірніше, ви залишитесь й без роботи, й без грошей. Тепер розгляньмо таку ситуацію.

Якщо ви кепсько почуваєтесь й не виходите на роботу — нічого не станеться. Якщо й наступного дня почуваєтесь не ліпше й не виходите на роботу — клопіт незначний. А от якщо ви й післязавтра не бажаєте йти на роботу — тут уже дві проблеми. **Перша** — ви нездужаєте, у вас щонайменше астения — зниження життєвого тону, — за якою, якщо не лікуватися, настане депресія. Бувають такі види депресії, за яких люди ось так лежать і вставати не хочуть. Не тому що в них був складний переліт Москва–Аляска, а тому що стан такий, у них так психіка працює: сили нема, спустошення й ніщо не цікавить. Тоді треба йти до лікаря.

Друга проблема — це не ваша робота, ви її не любите. Тоді подумайте про зміну роботи.

Якщо все так просто й зрозуміло, **чому ж людина й далі страждає?** Річ у тім, що в неї так сформовано психіку. Вона змалку звикла жити погано, відчувати тривогу й не знає іншого життя, а щось із цим робити — боїться. Для більшості невротиків страх і тривога — головні емоції, тому вони й правилам не довіряють, і страждають далі. Згадаймо про рефлекторну дугу — нейронний шлях, який проходять нервові імпульси, коли відбувається рефлекс. Вибудовані певним чином нейрони змушують нас однаково реагувати на аналогічний подразник. Формування дуги відбувається в дитинстві. Коли дитина відчуває подразник, психіка відпрацьовує реакцію, що стає стереотипною. Дитина зробила щось не так,