

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----------|
| Предисловие. | 3 |
| Хороший психолог — хороший советчик, или О психологии и не только | 5 |
| Зачем нужен психолог | 7 |
| Три этапа психотерапии | 11 |
| Чем я занимаюсь | 12 |
| Почему психологи — сапрофиты, а не паразиты | 14 |
| Трудности психотерапии | 15 |
| Совет психолога. | 16 |
| Синдром непрофессионального выгорания. | 18 |
| В чем разница между психологом и психотерапевтом | 24 |
| Мое отношение к психологам | 34 |
| Зачем идти к психологу? | 36 |
| Кому идти к психологу? | 38 |
| Может ли молитва изменить жизнь человека к лучшему? | 39 |
| Почему не стоит расслабляться | 41 |
| Гениальные священники | 42 |
| О ясновидящих | 43 |
| Учиться, учиться и еще раз учиться | 45 |

| | |
|--|----|
| Об астрологии | 48 |
| Вера в экстрасенсов | 48 |
| О неэффективности гипноза | 48 |
| Гештальт-терапия | 49 |
| Когда он понял | 54 |
| Людам о людях | 57 |
| Радость необщения | 59 |
| Любить человека | 60 |
| Прекрасная жизнь | 68 |
| Отношение к жизни | 64 |
| О желании изменить жизнь | 60 |
| Как жить настоящим | 68 |
| Нужно было лететь | 69 |
| Парадокс выбора | 70 |
| Синдром Ассольи | 73 |
| Китайская мудрость | 74 |
| Счастье и антидепрессанты | 78 |
| Предвкушение праздника | 77 |
| Сверхценные идеи | 79 |
| Не спорьте | 80 |
| Интеллектуальное пробуждение | 88 |
| «Взрослые» слезы | 83 |
| Для сов | 88 |
| Все мы немножко дебилы | 87 |
| Делай, как сказали | 88 |
| Мера и компромисс | 90 |
| О «Песнях льда и пламени» | 91 |
| О татуировках | 91 |
| Девушка с татуировкой | 91 |

| | |
|---|-----|
| «Я не знаю» — честный ответ | 96 |
| Теория относительности | 98 |
| О том, что помогает жить и как этим пользоваться | 101 |
| Забудь или помнить? | 103 |
| Признаки любви | 104 |
| О позвоночнике | 105 |
| Правильная критика | 106 |
| Убить быстро нельзя медленно | 108 |
| Мотивация и дисциплина | 110 |
| О времени | 111 |
| Как бабушка дедушку перевозила | 113 |
| Как найти радости от плохой погоды | 115 |
| Искусство и жизнь | 116 |
| Как правильно давать в долг | 118 |
| Как правильно просить подарки | 119 |
| Как правильно дарить подарки | 121 |
| Как правильно бороться с депрессией | 122 |
| О пользе негативного мышления | 124 |
| Антидепрессивный шоколад | 126 |
| Мудрые пословицы | 127 |
| О жизни и смерти | 129 |
| О том, что мешает жить и как с этим бороться | 133 |
| Страх перед будущим | 135 |
| Страхи | 136 |
| В бан | 139 |
| Правило первобросания | 140 |

| | |
|---|------------|
| О всепрощении | 143 |
| Усталость от жизни | 144 |
| Качество и ограниченность жизни | 146 |
| О пяти эре | 147 |
| О негативном мышлении | 149 |
| В тени позитивного мышления | 153 |
| Обида | 154 |
| Как правильно обижаться | 156 |
| Низкая самооценка | 157 |
| Чувство безнадежности | 159 |
| О вреде мечтаний | 160 |
| О людях, которые мешают вам жить | 161 |
| Проблема, которая мешает вам жить | 163 |
| Бессонница | 165 |
| Средство от бессонницы | 167 |
| Как сообщать плохие новости | 168 |
| Лечение от патологической взрослости | 170 |
| О сплетнях | 171 |
| Житейские мифы — за и против | 175 |
| Об удачах и неудачах | 177 |
| Иллюзия толстого пьяницы, несчастного в семейной жизни | 178 |
| Иллюзия, что все будет хорошо | 179 |
| О хорошем воспитании | 181 |
| Хорошая маскировка | 183 |
| Сны как удовлетворение желаний | 185 |
| Издавательские сны | 187 |
| Вещие сны | 189 |
| Сны про выпадение зубов | 190 |

| | |
|---|------------|
| Сезонная усталость | 192 |
| Наши даймоны | 194 |
| Кто виноват? | 195 |
| О пользе несовершенства | 197 |
| О пользе флешмобов | 199 |
| Мифы о витаминах | 201 |
| Убить прошлое | 203 |
| Все просчитать возможно | 205 |
| В «домике» | 205 |
| О слухах. История первая | 207 |
| О слухах. История вторая | 208 |
| О слухах. История третья | 210 |
| О слухах. История четвертая — самая страшная | 210 |
| Про инстинкт самосохранения | 213 |
| В пробке | 217 |
| Дурные предсказания | 219 |
| О знаках зодиака | 220 |
| Как правильно верить в гороскопы | 222 |
| Живи просто, или Просто живи | 225 |
| Живи просто, или Просто живи | 227 |
| О смысле жизни | 228 |
| И еще о смысле жизни | 230 |
| Никогда не сдавайся | 231 |
| Как изменить свою жизнь | 233 |
| Как утро сделать добрым | 235 |
| Советы близким | 237 |
| О жизни и смерти | 239 |
| Стоит ли закрывать глаза на все | 239 |

| | |
|---|-----|
| Уметь радоваться мелочам | 241 |
| Залог счастья | 243 |
| О гордости | 245 |
| О кризисе | 246 |
| Самое важное в критической ситуации | 247 |
| Поведение в условиях экономического кризиса | 248 |
| Проблема адаптации в период кризиса | 249 |
| Точка зрения | 251 |
| Экономия | 252 |
| Не покупать лишнее | 254 |
| Капсульный гардероб | 256 |
| Если жизнь не радует | 258 |
| Если вы потерялись в этом мире | 259 |
| Не жди пинка | 261 |
| Погода и настроение. | 262 |
| Как повысить настроение. | 263 |
| Винни-Пух и счастье в жизни | 265 |
| Не обращать внимания на мелочи | 267 |
| Просите, и дано вам будет | 269 |
| Без компота сегодня останешься | 270 |
| Правило носилок. | 272 |
| О наблюдательности. | 274 |
| «На лабутенах» | 276 |
| Разделяй и властвуй | 277 |
| Десять заповедей от меня | 279 |