

The background is a vibrant, fantastical illustration. At the top, a large, gnarled tree trunk rises from an open, antique book. The tree's canopy is a brilliant, glowing sun, radiating warm orange and yellow light. The leaves are in shades of orange, red, and yellow, with many falling like petals around the tree. Below the tree, the open book is shown from a top-down perspective, with its pages filled with text. The book is resting on a dark, textured surface. In the background, a series of waterfalls cascade down a rocky cliff. The sky is a deep blue with soft, white clouds. The overall scene is framed by ornate, golden scrollwork in the corners.

Наталья Рахматулина

**Философические
мысли, или Книга
подсказок**

Наталья Рахматулина

**Философические мысли,
или Книга подсказок**

«Автор»

2026

Рахматулина Н. Ю.

Философические мысли, или Книга подсказок /
Н. Ю. Рахматулина — «Автор», 2026

Это действительно работает! Эта книга не просто очередное произведение по психологии или философии, где даются советы о том, как правильно жить. И не просто сборник мудростей и афоризмов. Это наши ориентиры. Существуют определённые концепции и выводы, которые прочно вошли в нашу жизнь и подходят для многих из нас. Они встречаются в книгах, учебниках и давно доступны в интернете. Мы находим их в фильмах, на курсах и в различных статьях. Повсюду. Это мысли, идеи и фразы, на которые мы реагируем и которые слышим порой случайно. Которые принимаем так как есть, или делаем свои выводы. Каждая мысль, цитата или вывод в этой книге имеет свой номер и относится к определённой главе. Мысленно задайте вопрос или опишите свою личную ситуацию, решение которой вы ищете, переживите её, и выбрав главу, затем номер от 1 до 50, найдите выбранную цитату в книге. Эта цитата станет ответом, направлением, помощью или информацией, на которую стоит обратить внимание в ближайшее время.

© Рахматулина Н. Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Глава 2	9
Глава 3	13
Глава 4	17
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Наталья Рахматулина

Философические мысли, или Книга подсказок

Глава 1

1. Воспитывая детей, родители часто стремятся сделать их удобными для себя. Но когда ребенок принимает эту форму, она становится частью его жизни. Он привыкает думать о других в первую очередь, а о себе — потом.

2. Внутренние переживания вины и страх наказания помогают нам избегать неосмотрительных действий, но мешают быть собой, осознавать свои желания и стремления. Когда этих чувств слишком много, человек начинает избегать новых отношений, пытаясь угодить и понравиться, подстраиваясь под других и опасаясь их обидеть. Такие люди становятся легкой добычей для манипуляторов, ведь именно в них они пробуждают эти чувства вины и страха.

3. Чужие установки есть запрет мыслить.

4. Моменты, когда падает самооценка, мешают человеку быть успешным дальше. Когда всегда уникальный человек вдруг хоть чуточку, но не дотянул в чем-то до уникальности, появляется «облако» общественного разочарования и «облако» радости завистников. Принимая эти «облака», человек принимает то, что мешает ему быть уверенным на пути к полному успеху. Многие падают и дальше.

5. Почему-то тихое служение, бытовое самопожертвование — это никому не интересно и никак почти не оценивается. Это не подвиг, даже когда человек посвящает этому всю свою жизнь. Подвиг — это какие-то достижения, успех. Пусть это может быть разово, но это ярко. Хотя часто зависит от тех, кто просто служит.

6. Про успех можно говорить долго. Но есть основные правила, установки, чтобы добиться успеха в поставленной задаче: *Поверить, что вы не такой плохой, неумеха и неудачник, как думаете о себе. Многие действительно не всегда хорошо думают о себе. Это может быть из-за оценки авторитетного человека. Поэтому не стоит плохо и отзываться вслух о себе. *Начать что-то предпринимать, хотя бы понемногу. Или принять, что так стараетесь найти объяснение своим бездействиям. *Энергию от своих эмоций, переживаний не тратить на абсолютно не нужные и невыгодные для вас мысли, «подкармливающие» только ваших оппонентов, а представлять при этом свою цель, свои задачи. *Видеть подсказки как своего подсознания, так и внешние.

7. Почему важно находить положительные моменты в любой ситуации? Не потому, что это сделает жизнь проще и позволит игнорировать негативные эмоции, которые все равно придется разрешать. Даже негативные аспекты можно рассматривать с точки зрения положительных решений. Так мы формируем наше сознание. Мы создаем программу успеха, которая устраняет мешающие негативные установки и зависимости. Человек начинает замечать вокруг то, что соответствует его установкам, и иногда это происходит неосознанно, само собой приходя в его жизнь. Чем эффективнее работает эта программа, тем больше успеха она приносит. Радуюсь даже самым незначительным успехам, которые добавляют плюсы в эту программу, мы укрепляем её в себе. Наши мысли и представления о себе определяют, кем мы становимся в итоге.

8. У некоторых из нас в знакомых есть те, кто принимает от вас всё, что вам стало не нужно. Это хорошие и удобные люди. Особенно для тех, кто не может вот так вот взять и выбросить, например, что-то из одежды, что поносил только раз, а потом это стало мало. Но

если вы попали в ситуацию, когда вы даете этому человеку что-то во временное пользование, обязательно попросите его это вернуть. Не стесняйтесь, не думайте, что обидите его (так часто бывает, когда привыкли отдавать). Человек на автомате просто и не подумает, что эта вещь вам еще пригодится. Эта же схема работает и в наших других отношениях. Подумайте об этом. Иногда надо просто всё четко объяснять, чтобы потом не было разногласий.

9. Если не извлекать опыт из того, что нам пришлось пережить, где пришлось раскai-ваться, то ситуации, может быть, в иной форме, но повторяются.

10. Не стоит искать смысл в эпатаже, в вычурности. Это лишь показное и часто пустое. Смысла там никакого нет.

11. Виртуальная жизнь стала привычной для многих. Фильмы и интернет изменили наше восприятие мира. В результате мы стали более равнодушными к тому, что происходит за пределами нашего круга общения. За этим безразличием легко укрыться от неприятных аспектов реальности. Неудивительно, что многие из нас утратили душевность и человечность.

12. Зависть и постоянное вмешательство в чужие судьбы говорит о не самодостаточности человека, о его скуке с самим собой, о незаполненности себя. Интерес стоит находить в своей жизни, а не искать его в жизнях других людей.

13. Для того чтобы казаться умными, многие не стремятся к полному пониманию вещей, а иногда даже заимствуют чужие мысли, выдавая их за свои. Они гордятся своими поверхностными знаниями и предположениями, имея при этом огромную уверенность в себе и не замечая очевидного.

14. То, что часто и независимо от нашего выбора «стучится» в нашу жизнь, требует от нас внимания и осмысления.

15. Многие наши поступки остаются без объяснения, поскольку мы не задаемся вопросом о их цели. Мы не задумываемся, действительно ли они нам нужны или желательны.

16. Редко кто слушает современные песни, понимая текст и вникая в смысл. Схватывая лишь маленький, но проникающий в сознание кусочек песни, который затем напеваем весь день, не думая, о чём вся песня. Так и во многом в жизни. Мы живём лишь маленьким кусочком того, что нам подадут, не вникая во все нюансы. Иногда даже внимание не обращаем, увлечённо разглядывая отвлекающую яркую витрину. К сожалению, за той самой витриной не всегда происходит что-то благое для нас. Вот и получается, что нам только кажется, что мы живём так, как хотим жить.

17. Что такое перевлюбиться? Это получить новые положительные чувства к человеку, к которому уже их питаешь, после того как он открылся нам с новой стороны.

18. Какой бы невероятный поступок ты ни совершил, как бы ярко и убедительно ни демонстрировал свои достижения, без преданных поклонников, которые ощущают свою связь не с тобой лично, а с тем, что ты создаёшь, невозможно достичь истинной славы и успеха.

19. Психология мировой политики отличается лишь масштабностью от психологии любого коллектива. Люди везде люди. Со своими принципами и амбициями. Задача в подготовке к этой самой масштабности.

20. Значимые качества делового человека — это уверенность в себе; способность держать дистанцию, не нарушая границ других и не позволяя нарушать свои; обладание некой непредсказуемостью и тайной, что притягивает интерес. И всё это без тягот подстройки и игры, полностью легко и естественно, так как есть.

21. Некоторые люди не развивают свои таланты, а разрушают жизни других, выискивая поводы для негатива и стремясь унижить, чтобы оправдать своё бездействие.

22. Когда выходят из доверия? *Когда человек находится под влиянием другого человека, каких-то идей или какой-то зависимости. Человек слабеет при этом, так как не отвечает за себя и тем более не может ответить за того, кто ему доверился.* Когда первое, о чем думает во всем человек, — это деньги. Превращая все отношения в выгоду, к которой стремятся все

его потребности и чувства.* Когда человек сделал подлость. Не обязательно тому, кто доверял, может, совершенно чужому человеку. Но главное, он принимает это за норму, не испытывая чувства стыда.

23. Почему тот, кто и так сделал нехорошо, продолжает «наносить удары» и дальше, считая себя правым? Потому что он договорился со своей совестью, дал себе удовлетворяющее объяснение своим же поступкам и оправдал себя. А «жертва» этого почему-то просто не понимает.

24. Простить можно того, кто ошибся, а не того, кто предал.

25. По-настоящему близкий человек ценит, а не оценивает. Дорожит, а не использует. Радует, а не завидует.

26. Следует всегда держать в тайне следующий ваш шаг, ваши отношения и ваши доходы.

27. Жизнь так устроена, настоящие подвиги, хорошие поступки людей неизвестных, небогатых и невлиятельных, которые, собственно, и делают жизнь, не замечаются и не запоминаются.

28. Как мы на самом деле воспринимаем людей? Обратите внимание на свою реакцию, когда получаете от кого-то сообщение. Это поможет вам понять, как вы к человеку относитесь. Просмотрите список контактов в телефоне и обратите внимание на свои первые эмоции.

29. Не ждите от людей проявления тех качеств, которых в них нет и не предвидится.

30. Почтительное отношение к своим родителям – это умение заботиться о себе так, чтобы они не переживали.

31. В какой-то момент нам надоедает раздражаться, и в нас появляется полное безразличие к тому, что нас волновало, за что мы переживали, но это лишь приносило нам негатив и разочарование.

32. Все мы разные и по-разному воспринимаем события, поступки и мысли других людей. Поэтому, как бы мы ни старались, чтобы мы ни делали, всегда найдутся те, кому наши усердия будут не по нраву.

33. Эгоизм. Насколько это понятие отражает истинное внутреннее состояние человека, которого окружающие считают эгоистом? Психологи утверждают, что эгоизм может быть своего рода компенсацией за недостаток любви к себе. В таких случаях человек стремится продемонстрировать свою значимость, чтобы получить внешнее подтверждение своей ценности. Частое использование местоимения «я» становится способом поиска признания и ощущения собственной важности. Это может свидетельствовать о том, что человек не получил достаточной оценки по тем критериям, которые он сам для себя считает важными. На самом деле эгоизм не в том, чтобы жить по своим желаниям, а в стремлении, чтобы другие жили и думали так, как хотим мы.

34. В жизни бывает так, что по-настоящему нас любили только те, кто заставлял нас чувствовать себя неловко и испытывать стыд. Но мы хотели быть рядом с ними меньше всего.

35. Кто на самом деле мы для тех, с кем идем по своей жизни? Нередки случаи, когда только кажется, что человек к нам испытывает то же, что испытываем мы к нему. Иногда страх сломать иллюзии другого ставит в большую зависимость, когда человек, боясь причинить вред, старается показать любовь. И не каждый может понять различия между настоящей любовью и этой самой зависимостью.

36. Большие переживания, будь то положительные или отрицательные, всегда приносят переоценку того, что было до них.

37. Когда человек сам провинился перед собой и переживает чувство стыда, не принимая это, он ищет оправдание себе в поступках других, занимаясь поиском более худших качеств. А если находит что-то негативное в том, кого избрал для своего бичевания, то делает этот негатив публичным своими замечаниями, осуждением, которое часто доходит до унижений. И всё это ради того, чтобы «спрятать» свои проступки.

38. Любовь — это когда тебе больно за другого не меньше, чем за себя самого. Когда ты не считаешь траты не по каким-то там зависимостям, а от того, что бережешь дорогого человека, который намного дороже всех трат. Когда не позволяешь кому-то унижать, принимая эти унижения в свой адрес. И сам не скажешь ничего унижительного.

39. Мы ошибаемся, думая, что богатство — это огромные средства, которые надо постоянно оберегать, где-то прятать, переживая за них. Богатство — это удовольствие, приходящее с тем, чем мы можем пользоваться. Исчезнет это приятное чувство от того, что имеешь, — исчезнет смысл богатства.

40. Мы ошибаемся, принимая за искреннюю дружбу обычные отношения пользователя. Даже если не видим в них то, что нами пользуются, а, наоборот, чем-то делятся с нами, сами предлагают нам свои услуги. Мы просто не видим, что человек получает от нас куда больше, чем отдает.

41. Всё в мире не делится на сложное и простое, верное и ошибочное. Таковыми вещи становятся в нашем восприятии. Важно не только то, что перед нами, но и то, как мы это интерпретируем.

42. Наше воздействие на окружающих оставляет след в них самих. А если наше влияние значительно, то сколько же людей несут в себе частичку нас? Особенно если они осознанно принимают это воздействие.

43. Правду, как ни странно, не любят. Иногда настолько, что, сказав её, можно лишиться даже самого близкого человека. А если ты говоришь неправду и она когда-то раскрывается, то становишься лжецом, даже если солгал один раз ради блага, и при этом теряешь доверие.

44. Личность, распространяющую о вас негативные комментарии в вашем отсутствии, можно легко распознать. Это становится очевидным либо по реакции окружающих, либо по поведению самого человека. Обычно такие люди стремятся задеть вас, чтобы спровоцировать негативную реакцию, что позволяет им подтвердить свои слова и оправдать свои действия.

45. Как же некрасиво и нехорошо смотрятся мои нехорошие поступки в исполнении других людей!

46. Зависть всегда считалась пороком. «Зависть — это плохо!» — говорила мама. Но мы продолжаем завидовать и сейчас. Правда, то, что мы называем завистью, на самом деле ей не является. Многие психологи утверждают, что зависть — это не стремление обладать тем, что есть у другого, считая себя несправедливо обделённым, и даже не желание, чтобы у другого не было того, чего нет у нас самих. Зависть — это когда человек пытается найти свою выгоду в успехах другого. То, что мы ощущаем как зависть, на самом деле является злостью.

47. Люди, которые долго живут вместе и прошли через множество событий и ситуаций, начинают меньше обращать внимание на нюансы друг друга, которые в начале отношений могли бы вызвать бурную реакцию и даже привести к разрыву.

48. Когда человек внезапно прекращает общение, его часто воспринимают как обиженного. Однако сам он не испытывает обиды, а просто принимает ситуацию такой, какая она есть. Он делает выбор в пользу своего комфорта и включает инстинкт самосохранения, избегая общения, которое вызывает у него негативные эмоции, переживания и раздражение. Это похоже на то, как мы избегаем заходить во двор, где, как нам известно, есть злая собака, которую хозяин иногда выпускает с поводка. При этом мы не обижаемся на хозяина и его собаку.

49. Совершая плохие поступки, мы редко задумываемся: «А что, если с нами или нашими близкими поступят так же?» Мы уверены, что наш негативный шаг предотвратит подобное поведение других людей.

50. Иногда мы по-разному трактуем одни и те же слова и фразы, что приводит к разногласиям. Эти конфликты редко разрешаются, так как люди предпочитают оставаться в атмосфере взаимного негатива.

Глава 2

1. Как ни крути, но правда, признание, критическое отношение к себе делает человека человеком. Без игры, фальши, обмана, подстройки. Она учит нас познавать и принимать себя. «Чистого» человека мы принимаем и не ищем в нем изъяны, на которые имеем потом желание указать. Мы все чувствуем фальшь, только не все ее осознают. Поэтому, и к сожалению, многие до правды доходят лишь в критических ситуациях.

2. Люди, как и животные, ощущают угрозу от окружающих. Некоторые предпочитают уступать, чтобы избежать конфронтации; другие предпочитают дистанцироваться от потенциальных конфликтов; а третьи сразу переходят к активным действиям.

3. К сожалению, некоторые ошибочно уверены, что кому-то будет плохо от их ухода. В большем случае — многие вздохнут от этого с облегчением.

4. Наша задача, наш интерес, наша цель не всегда приходят к нам так, прямо. Иногда они приходят через преодоление большого нежелания. А иногда прячась в том, на что мы просто не заостряем внимание.

5. Плохая компания — это плохая компания. И даже если в ней к вам относятся вроде как и хорошо, всё равно не стоит от такой компании в трудные минуты ожидать какой-то поддержки. Не так ее члены настроены. Люди, привыкшие плодить негатив своими поступками, не поступают хорошо и честно.

6. Человек живет воспоминаниями не только оттого, что видит в настоящем, и не ожидает от будущего того, что как-то изменит его жизнь к лучшему, хватаясь за хорошее в прошлом. Но и оттого, что таким образом, вспоминая добрые моменты, он пытается вытащить их наружу сегодняшнего и завтрашнего.

7. Только побежденный чувствует ненависть. Ненависть — это потеря уверенности в себе, чувство безысходности и растерянности.

8. Всё, что мы делаем по своей жизни, мы делаем только для себя самих. Для других остается то, как мы это делаем.

9. Тот, кто только беспокоится за нас, видит наши проблемы и только. А вот тот, кто еще заботится, ищет еще их решения.

10. Жизнь показывает, что сильным вырастает тот, кто чувствует защиту с детства. Не только от того негативного, что могут в жизни причинить другие люди, но и от разного рода напастей и болезней. И человек знает, что он под защитой. Защищая, родители, может быть, не выразят любви, как ожидают дети, и даже накажут по делу, но всегда защитят. Именно защитят, а не будут растить неженку, восхваляя, одаривая подарками и, главное, всегда оправдывая. Только так человек не будет чувствовать себя заброшенным и преданным, а сильным. И это чувство защищает даже тогда, когда защитника рядом уже не будет.

11. Большинство людей сосредоточены на внешнем мире и зависят от него. Они стремятся показать свою «упаковку», ожидая, что другие люди сделают то же самое. «Упаковка» служит защитой для внутреннего мира. Люди боятся показать свои уязвимые стороны, поэтому многие из них растворяются в зависимости от игр, фильмов или чужой интересной жизни, когда даже жизнь близких воспринимается как сериал, который можно обсуждать с другими.

12. Многие зависимые люди легко договариваются со своей совестью, когда поступают несправедливо по отношению к другим. Однако они обижаются, когда сталкиваются с последствиями своих действий, поскольку в глубине души они считают себя правыми.

13. Сломать дух врагу — это везде говорить о нем только хорошее. Он продолжит «воевать» против вас, но без особого рвения, так как уже перестанет вас так ненавидеть.

14. Потребитель убежден, что его близкий совестливый человек не должен иметь свое свободное время. Если оно все-таки появляется у него, то он просто обязан потратить его только на него.

15. Страх — это далеко не ситуация, которую можно убрать. Страх — это память и ожидание, незнание чего-либо. Поэтому часто он толкает нас на изучение, на новые открытия. Страх появляется от пережитого и иногда остается фобией, рождая постоянное ощущение, что что-то пойдет не так. И люди ждут чего-то нехорошего, стараясь взять все под свой контроль, проявляя через чур большое внимание к окружающим, что только раздражает.

16. Чувство зависти — это добровольное признание себя в слабом, нехорошем качестве. Завидуя, мы принимаем то, что мы ниже.

17. Человек в какой-то момент обязательно себя выдаст в том, в чем он не редко поставлял других людей. И сделает это, даже не заметив.

18. Если в отношениях с близким человеком вы чувствуете себя как с начальником — он вроде бы хорошо к вам относится, но в то же время допускает к вам негатив, который не позволил бы по отношению к себе, — то лучше прекратить эти отношения.

19. Люди, которые подсознательно ощущают, что занимают то положение, которое они не достойны, но сознанием это не принимают, негативно относятся ко всем тем, кто это видит и тем более озвучивает, обратив внимание на это многих.

20. В детстве мы учимся ради самого процесса. Во взрослой жизни нужны четкие цели и мотивация.

21. Иногда, чтобы понять, что ты на самом деле хочешь, достаточно написать список своих нежеланий. Список желаний «нарисуется» сам по себе.

22. Родители, которые запрещали ребенку что-то в детстве, часто используют эти запреты как пример для подражания, когда он становится взрослым.

23. Признаки разрушения любых отношений: *вроде как прочные отношения начали потихоньку разгоняться портиться, ломаться, напрягать; *стали разрушаться какие-то традиции, как, например, оплату работы стали задерживать, а то и недодали. Это признак того, что и вообще могут не дать. В таких случаях надо искать новые отношения, новую работу. Пытаться восстановить что-то будет лишь ненужной затратой ресурсов.

24. Самый трудный шаг — это шаг за пределы привычного.

25. В жизни всё взаимосвязано, и ничего просто так не происходит. Если вам вдруг неожиданно сделали презент, который, на первый взгляд, вам совершенно не нужен, он может очень пригодиться в ближайшее будущее. Главное — это понять. Правда, каждый имеет выбор и не всегда может сделать правильный шаг.

26. Наше прошлое нам до конца неизвестно. Мы знаем его со своей правдой. Правда других бывает порой совсем иной. Один на всех лишь неизменный факт. Без причин, действий, последствий.

27. Мы не испытываем ярких чувств к постоянству. Мы даже не всегда его ценим и замечаем. Яркое впечатление приносят неожиданные и нечастые ситуации. Особенно глубокое впечатление, как рану на теле, оставляют ситуации неприятные. Они несут неизвестное для нас, с чем мы еще не сталкивались, что само собой вызывает еще процесс поиска решения, что и остается в нас с переживаниями надолго. По этой причине можно объяснить ситуацию, когда ребенок больше радуется редко приходящему отцу, выражая ему свои чувства любви, чем матери, которая всегда рядом.

28. Верны слова о том, что если бы мы знали, насколько редко нас правильно понимают другие, то побольше бы молчали.

29. Что-то доказывать человеку, который прочно верит собственной же лжи, совершенно бессмысленно и безрезультатно. Однако один честный разговор может многое изменить. Не бойтесь говорить и признавать правду. Это нас меняет к лучшему.

30. Не всегда агрессия – это желание напугать соперника. Нередко через агрессию человек призывает к помощи. Не может справиться с собой и провоцирует наказание как «лекарство».

31. За определенное время можно понять, где перешел черту, из-за которой человек к вам охладел, и не хочет дальше общаться. Постараться что-то исправить и начать отношения заново. Или дать передышку друг другу, возможность соскучиться, когда слишком переполнено было пространство присутствием другого человека. Особенно на это состояние реагируют люди самодостаточные, то есть те, у кого есть свой интерес, с которым они справляются в одиночку. Присутствие, тем более большее, в жизни еще кого-то, не входящего в круг близких, будет восприниматься тяжело, лишая возможности быть побольше времени наедине с собой, со своим делом. Если после паузы ваши отношения сохраняют такие позиции, как в списке ниже, то вы злоупотребляете отношением, и лучше их или прекратить, или очень на много минимизировать. 1. Все инициативы идут только от вас (вы первым пишете, звоните, предлагаете); 2. Исчезает открытость, искренность, человек старается о себе не говорить; 3. Человек жалуется на занятость, а то и прячется за причины; 4. Человек общается без эмоций. Сухо, коротко. Не сразу отвечает и не всегда перезванивает; 5. Холодно принимает благодарность, продолжая вроде как по-дружески помогать вам; 6. На сообщение отвечает хоть и с добром, но без души, стандартом, картинками; 7. Уделяет вам всё меньше и меньше внимания. В вашем присутствии смотрит телевизор, звонит, занимается своими делами.

32. Порой популярным и известным делает не столько то, что ты умеешь делать что-то как никто другой или лучше других, а твой безумный фанат.

33. Казаться счастливым — очень энергозатратно. При этом люди привыкают общаться с тем персонажем, который мы всего лишь пытаемся из себя представить. Причем у многих из них возникает ощущение лживых отношений.

34. У каждого своя правда. Никто не примет чужую позицию, даже если она более правильная, честная и справедливая, если она нарушает интересы и цели. Человек будет обижаться на того, кто заметил его нехороший поступок, и никогда не простит того, кто видел его в нехорошем положении, считая более виноватым.

35. Мы не любим говорить о себе правду, зато с большим удовольствием начинаем оправдывать себя, когда о нас врут.

36. Когда надо продавать, а когда делиться? Продавать надо тогда, когда внутри тебя есть то чувство, которое подсказывает, что человек имеет достаточный ресурс, чтобы оплатить чужой труд и услугу. А делятся помощью. Поступками, вещами, финансами. Когда могут себе это позволить, никак не преуменьшая свой ресурс и ресурс своих близких.

37. После бестолкового спора всегда ощущается упадок сил, как будто ты один пытался подвинуть огромную гору. Глупый человек говорит и делает глупости. Это его мир, и в нем он всегда прав. Он защищает свой мир от тех, кто с ним не согласен, не понимая, что он неадекватен. И то, что умный человек, пытаясь понять, раскладывая всё по полочкам, прослушивая полную ахинею, чтобы хоть в чем-то найти смысл, вводит его в некий гипноз, во время которого глупец (как будто эта способность специально прописана в нем природой) уверенно внушает свои установки. Поэтому многие после подобного разговора ощущают понижение интеллекта. Старайтесь находиться в своем кругу, игнорируя подобных.

38. Человек не может быть близким человеком, если у него с вами существует какая-либо граница, которую вам пересекать недопустимо и чревато наказанием.

39. Мы не можем знать больше того, что в нас изначально заложено природой. Другой вопрос: мы более чем наполовину не знаем того, а что, собственно, она в нас вложила.

40. Весь негатив, который мы изливаем внешне на людей, есть не что иное, как наше внутреннее несогласие с самим собой, выраженное через призму нашего воспитания.

41. Счастье — это когда тебе завидуют, а нагадить не могут.

42. Истина — это объективная реальность, размножающаяся спорами.

43. Мы перестали мысленно смотреть в зеркало, когда с кем-то поступаем так, как бы не хотели, чтобы поступили с нами.

44. Мы потеряли доверие к словам, поскольку они часто оказываются пустыми. Мы полагаемся на то, что можем увидеть.

45. Каждый из нас сталкивается с вопросом «кто я». Чтобы найти ответ, начните составлять список своих достижений и качеств, за которые вас хвалили. Эти моменты помогут вам понять, в чём заключается ваш смысл жизни и как вы можете реализовать себя.

46. Душа действительно растет за жизнь человека, но именно за жизнь, а не за количество прожитых лет. Именно тогда она реализует всю информацию, с которой пришла в нее, что увеличивает ее энергетический потенциал.

47. Не зря мы храним сказки столько веков. Однажды они позволят нам научно доказать все свои чудеса и фантастические сюжеты, сделав их вполне реальными.

48. Не старайтесь что-то доказать, особенно вашу правоту, даже тогда, когда вы имеете высокое образование и опыт по теме беседы, человеку со своим виденьем. Не получится. Вы видите вопрос объемно, со всех сторон, согласно своим знаниям и имеющейся информации. А он видит узко, прямолинейно только то, что удобно видеть. «Психически здоровый человек отличается от больного тем, что способен смотреть на одну и ту же ситуацию с разных сторон, и это не вызывает у него напряжения, скорее любопытство и желание понять лучше, разглядев со всех возможных сторон. Больной смотрит только с одной стороны и верит в то, что это и есть вся реальность. А потому, когда встречается с другими точками зрения, впадает в сильнейшую тревогу или гнев, пытаясь настоять на единственно верной для него позиции и заставляя других в нее верить». Нина Рубштейн.

49. Мы все стремимся быть значимыми. Как маркером обозначить себя в жизни, чтобы другие видели эту полоску и вспоминали о нас, о наших делах, поступках, оставленных нашей жизнью. Но далеко не у всех маркер имеет яркий свет. Кто-то стесняется, сомневается, боится, ожидая, когда заметят, оценят. А тот самый яркий маркер, к сожалению, чаще используют те, кто не видит реальной оценки себя.

50. Сделанные нами дела уже не кажутся такими невозможными, какими казались, когда их только планировали.

Глава 3

1. Как распознать своего человека? Вас непреодолимо влечёт к нему, и вы постоянно, даже после ссор, невольно думаете о нём. Вы можете молча находиться рядом или увлечённо беседовать, и вам не скучно. Вы радуетесь встрече. И самое главное — ваши эмоции всегда меняются, как будто живут своей жизнью. То злость, то доброта. Если вы чувствуете ровное отношение — это не ваш человек. Хотя вы можете испытывать к нему даже любовь или он может быть очень важен для вас, но это совсем другие отношения.

2. Не стоит публично обсуждать неприятные события из прошлого человека, с которым вы давно знакомы и с которым неожиданно встретились спустя много лет. Некоторые люди любят злорадствовать, особенно когда речь идёт о тех, кто добился большего успеха. Однако стоит помнить, что подобные высказывания могут иметь негативные последствия, особенно для тех, кто их произносит.

3. Когда кто-то помогает вам, несмотря на собственные трудности, это не помощь, а любовь.

4. Вы не можете изменить людей вокруг себя, но вы можете поменять людей вокруг вас. Вместо того чтобы стирать слезы с лица, сотрите из жизни людей, которые заставили вас плакать. Не ищите людским поступкам объяснения. Все хорошо знают, что делают. Отношения — это то, что должно спасать вас в тяжёлые дни, а не мучить ещё больше.

5. Мы проявляем интерес к жизни окружающих, но не всегда поддерживаем с ними близкие отношения, чтобы быть в курсе всех подробностей. Поэтому мы часто додумываем то, чего не знаем наверняка. Некоторые люди оставляют свои домыслы при себе и больше не возвращаются к этой теме, считая, что она исчерпана. Другие же делятся своими предположениями с другими людьми, особенно с теми, кому это может быть интересно. Они надеются получить подтверждение своим догадкам или узнать что-то новое, а на самом деле пишут о чужих людях совсем другую историю.

6. Почему перед некоторыми людьми мы теряемся, начинаем нести чушь и не знаем, что сказать? Всё потому, что это часто связано с тревогой. Мы интуитивно чувствуем от человека опасность, как от гопника в подворотне. Нам кажется, что он может совершить неадекватные поступки и чувствует себя выше нас. Это даёт нам понять, что стоит быть осторожнее. Такие же ощущения могут возникать, когда мы сталкиваемся с человеком, перед которым испытываем неловкость или стыд. Но это происходит только в том случае, если нас связывают с ним какие-то жизненные ситуации.

7. Верность — самое драгоценное качество в любви, в дружбе и в жизни.

8. Интеллектуал знает, что делать, а интеллигент — как делать.

9. Лишь оставшись без посторонних глаз и ограничений, мы можем познать свою сущность.

10. У людей есть ресурс, а не характеристика. И если ресурс заканчивается, то умный тупит, выносливый устает, талантливый впадает в ступор, внимательные и отзывчивые замыкаются в себе.

11. Держите подальше от себя людей, которые обижаются на вас за то, в чём сами же и виноваты.

12. Мир вокруг нас отражает наше внутреннее состояние, которое мы сами формируем. Если человек чувствует себя неудачником и не предпринимает никаких усилий, чтобы изменить это, то и мир будет способствовать тому, чтобы он продолжал чувствовать себя таковым. Если человек старается всем угодить и понравится, то простой потребитель всегда будет выбирать именно его.

13. Перед тем как даровать нам желаемое, судьба сперва научит обходиться без него.

14. Иногда необходимо оставить человека в покое, чтобы не потерять с ним отношения навсегда.

15. Когда весь ресурс уходит в «некуда»? Когда погружаемся в тревожные мысли с негативными представлениями. Когда думаем о том, на что не можем повлиять. Когда «утопаем» в ненужных разговорах и ненужной информации. Когда уходим от реальности в зависимости. Когда вспоминаем обиды и разные неприятности. Когда сравниваем и завидуем, повышая интерес к жизни других людей. Всё это «забирает» от нас не только нашу энергию, но и уводит от своей жизни, от своих целей и задач.

16. Иногда люди специально делают так, чтобы им завидовали, получая тем самым жизненную энергию от других людей.

17. Когда стоит оставить человека в покое, чтобы не потерять отношения навсегда? * Когда инициатива общения исходит только от вас, человек просто вежливо вам отвечает, и всё. * Нет искренности и открытости, человек перестает вам рассказывать о своей жизни, делах. * Человек жалуется на большое количество работы или на другие причины. * Общается сухо и формально, без эмоций. * Не всегда сразу отвечает. * Без эмоций принимает благодарность за выполненную для вас услугу, зная, что вскоре последует очередная просьба. * На сообщения отвечает смайликами и картинками. * Смотрит на часы, телефон, куда угодно, лишь не на вас. Чтобы сохранить отношения, оставьте человека в покое, он перезагрузится и сам позвонит. А сами подумайте, что не так в ваших отношениях. Чувство меры дает возможность умножить радости.

18. Чтобы не совершать чужих ошибок, не пользуйтесь чужими советами.

19. Что ты хочешь — что хочу я, чем ты живешь — чем живу я, что ты от меня ждешь — что я от тебя жду. Элементарные вопросы, которые отметут половину проблем в отношениях без участия психолога. Необходимо только быть смелым, чтобы задать их.

20. Самое страшное наказание — наказание от самого себя. От него не уйти.

21. Если мы не будем думать о себе, думать о других будет просто некому.

22. Если вы однажды угостили собаку со стола, она не осознает, что это было лишь разовое одолжение, и в дальнейшем будет воспринимать это как обязанность. То же самое происходит и с людьми. Именно поэтому не стоит обращать внимание, когда вам кого-то эмоционально унижают, называя себя жертвой. Скорей всего, жертва считает той самой обязанностью перед собой то самое разовое одолжение.

23. Если мы во что-то поверили, мы будем это ожидать как реальность. Именно так веру воспринимает наше сознание — как уже свершенное, просто живущее где-то не с нами. Но мы же ждем, что оно придет к нам, и начинаем соответственно вести себя, и соответственно настраивая людей вокруг себя. В результате ожидаемое становится реальностью и в нашей жизни. Но есть маленький нюанс — необходимо более точно понимать свое ожидание, чтобы не было точек возврата, точек, от которых все пошло не так. Например, точка, когда ты решил стать более весомым, более твердым, возможно, чтобы отстоять свои границы, привела к тому, что твое тело стало весомым и твердым, но не характер, что ты ожидал. Именно к этой точке необходимо вернуться, чтобы перепрограммировать свое ожидание.

24. Жизнь имеет рамки «льзя и нельзя». Но когда ты просто не знаешь этих рамок, почему-то всегда открывается что-то новое.

25. Помни! Слово не воробей. Вылетит — береги скворечник.

26. Когда уходят возможности? * Когда чего-то опасаясь, отказываются от своей мечты. * Когда часто перечисляют неудачи, что, возможно, встанут на пути, и постоянно ждут какого-то подвоха. * Когда в упор не видят свои шансы. * И самое распространенное, когда человек просто боится, что придет удача.

27. «Страдаешь? Несовершенен? Не можешь определиться? Скорее всего, ты — глагол!». То есть человек, часто попадающий под манипуляции, так как страдание — есть первая ступень

зависимости с понижением самооценки; неспособность выбора — вторая, когда не знаешь, что выбрать, находясь постоянно на «качелях»; несовершенство — третья, когда «выбиты» все опоры под ногами.

28. Люди склонны соглашаться на меньшее после того, как отказали в большем.

29. Если сидеть рядом с тем, от кого ожидается негатив, то велика вероятность, что человек растеряет весь свой пыл. Если вести беседу так, чтобы собеседник видел себя в зеркало, то он не захочет смотреть на себя в негативе.

30. Люди тянутся к уверенным в себе. Надо научиться показывать себя великолепным.

31. Как нас будут воспринимать, зависит от нас самих. Представьте, что вы давно знакомы с тем, к кому идете. Если мы выразим радость при встрече, то человек всегда нас будет встречать радостно. Если отвести человека при первой встрече в увлекательное место, впоследствии положительные эмоции у него будут ассоциироваться с вами.

32. Если человек хочет уйти, но дает шанс удержать себя, он все равно уйдет. А тот, кто пытается удержать, потеряет и свое время, и свое лицо.

33. Не стоит говорить о себе плохое, когда кажется, что так будет легче. На самом деле, в этом случае мы просто падаем в глазах нашего окружения. Есть те, кто действительно посочувствует. Есть те, кто поддержит дежурной фразой. А есть, кто порадует и получит облегчение от вашей боли.

34. Есть люди, и надо это учесть, которые оценивают потенциал умственных способностей других по меркам согласия с ними.

35. Почему не приходит нужное и заслуженное? 1. Не выполнены старые обещания. 2. Плохое состояние. Нехватка энергии. Человек может просто не справиться. 3. Чужая зависть. 4. Старые переживания, сосредоточенные на чем-то плохом. 5. Когда цель не соответствует уровню. (Богатый не заметит лишнюю купюру, а у нищего ее просто отберут.) 6. Когда человек застрял на исполнении того, что точно не может закончиться успехом. Прилагает усилия в безнадежном.

36. Каждый из нас имеет «запах». Нет, не только тот, что мы понимаем под этим. Есть запах настроения, характера, нрава, того, что внутри. И бывает так, что вроде внешне человек злой, от него идет один негатив, но к нему что-то притягивает. Или наоборот, кто-то внешне хочет казаться милым и привлекательным, отталкивает так, что хочется бежать. И в эти моменты, если сознание вам ничего не подсказывает, лучше прислушаться к своему телу. Оно напрягается, как в ожидании опасности.

37. А вы знали, что когда человек врет, у него учащается пульс. А когда наступает стенокардия – начинает говорить правду.

38. Человек, который искренне переживает за своего близкого, не будет говорить о себе, так как он постоянно мысленно рядом с тем, о ком переживает.

39. Депрессия просто необходима человеку. При помощи нее происходит переоценка. Депрессия – это сигнал к тому, что пришло время для принятия решения. Самое болезненное, что отнимает больше сил – это не сама депрессия, а попытки выйти из нее. Поэтому легче из нее выходить при помощи поддержки.

40. Недовольный собой, своей жизнью, своими знаниями и способностями часто живет в мире негатива по отношению ко всему окружающему, так как редко винит себя, ища вину в других.

41. Кто ощущает себя более свободным? Тот, кто не обременен правилами.

42. Вы заметили, что потихоньку в статью услуг входит плата за то, чтобы услугу просто не выполняли. «Я готов тебе заплатить, лишь бы ты отстал от меня!».

43. Человек, способный своровать, всегда боится быть обворованным. Человек, способный осудить другого, даже тогда, когда не уверен в своих выводах, всегда сам боится быть осужденным.

44. Если мы переживаем отношения с кем-то, постоянно об этом думая, то неосознанно мы перекладываем эти ощущения на отношения и с другими близкими. Например, если привык ждать подвоха от того, о ком думаешь, то ждешь его уже от всех.

45. Не отдавайте все до конца другим, оставляйте и себе на завтрашний день. Обязательно позволяйте себе отдыхать. И главное, не разрешайте никому собой пользоваться. И тогда вы проживете долго и счастливо. (так обещал философ А.Кириянова).

46. Иногда не стоит играть чувствами, а признать, что их просто нет. И это будет намного честнее, чем что-то из себя изображать. Даже близким. Умные люди все равно заметят игру. И лучше сразу обозначить то, что вы прячете под маской, чем если человек начнет придумывать то, чего на самом деле нет.

47. Как бы мы ни желали свободы, считая, что одиночество – это она и есть, мы все стремимся совсем к обратному. Желание жить ради кого-то превалирует.

48. Когда человек обманывает сам себя, когда у него не хватает сил для реализации задуманного, когда обстоятельства не поддаются его контролю и он начинает тревожиться по пустякам еще до того, как что-то случилось, это свидетельствует о том, что его энергию кто-то или что-то отнимает.

49. Уверенность в себе – это одно из самых главных чувств. Но многие не верят в себя, поэтому им легче исполнять чужие задачи.

50. Мы часто строим мечты и планы, представляя, как должно быть, если бы... Мы погружаемся в воспоминания и прошлые события, вместо того чтобы жить настоящим. В реальности же мы часто теряемся в зависимостях и увлечениях, забывая о том, где и когда находимся.

Глава 4

1. Некоторые умные люди утверждают, что то, что мы делаем от безделья, возможно, есть дело всей нашей жизни.

2. Можно ощущать эмоции окружающих, их состояние, но чтобы не позволить им поглотить себя, не раствориться в чужих переживаниях, важно не следовать за внешними импульсами, а больше прислушиваться к своим внутренним ощущениям. Первое впечатление обычно оказывается самым точным, и в конечном итоге всё возвращается к нему.

3. Ощущение счастья – вот результат, к которому все стремится. Человек может быть успешным везунчиком, но не ощущать в себе счастья. А может ничего не иметь и дышать полной грудью счастливого наслаждения.

4. Чем дольше вы едете не на своем поезде, не в свою сторону, тем дороже будет ваш путь обратно.

5. Мы не можем спорить с чужими чувствами. Они у каждого свои, и нам не дано их полностью понять, так как мы не проходили тот же путь, что прошли другие. Кому-то что-то не нравится, кому-то наоборот. И убеждать человека в том, что ему никак не может нравиться то, что не нравится вам, просто неадекватно.

6. Прислушайтесь к себе, возможно, что за маской обиды на всех и жалости к себе как к неудачнику кроется вполне счастливый человек, по сути, радующийся своей жизни.

7. Сохраняйте спокойствие даже тогда, когда кажется, что всё рушится. Жизнь просто наводит порядок.

8. Грань между «быть полезным» и «быть использованным» почти неощутима.

9. Любовь и энергия делают необычным для нас обычного человека. И только теряя эмоциональную привязанность к нему, мы начинаем это понимать.

10. Самое простое занятие — давать советы. Немного труднее — найти при этом слушателя. И самый класс — получать за это деньги.

11. Большие знания не позволяют сделать точный прогноз игры или будущего. Они могут ответить только, с каким итогом совпадут ваши показатели.

12. Человек взрослеет тогда, когда сам начинает решать, когда ему стоит обратиться к врачу.

13. Часто испытывают разочарование те, кто не испытывал в жизни чувство ответственности. Человек, привыкший все получать от кого-то, ждать решения кого-то, никогда не будет до конца не только самодостаточным, но и счастливым, так как живет чужой жизнью, чужими решениями и чужой ответственностью.

14. Иногда так смотришь на жизнь и понимаешь: всё, что происходит в отношениях маленьких коллективов, особенно женских (сплетни, интриги и вранье), можно наблюдать и в государственных масштабах.

15. Чужое мнение, по сути, ничего не значит. Люди или не знают вас вообще, или оценивают поверхностно, так, как удобно для них самих.

16. Разница между советом, который даётся от чистого сердца и искренней заботы о другом человеке, и советом, продиктованным завистью или нежеланием видеть его успех, весьма существенна. В первом случае совет исходит из добрых побуждений и стремления помочь, а во втором — может быть продиктован эгоистичными мотивами или желанием избежать конкуренции.

17. Человек, обретший уверенность, уже уверенно опирается на достигнутые результаты. Всё, что находится ниже этой точки, воспринимается им как пройденный этап, а иногда и вовсе как нечто недостижимое, если его кто-то возвысил. Пройденные этапы вызывают чувство завершённости, что неизбежно влияет на восприятие тех, кто всё ещё находится на этих

уровнях. Это восприятие может стать либо снисходительным, либо породить недоумение по поводу того, что мешает остальным двигаться вперед.

18. А вы замечали, что порой мы становимся должны нести ответственность и быть виноватыми за то, к чему нас никогда не допускали? Не слушали нашего мнения, не давали что-то решать, и даже не считали нужным ставить в известность. Но мы за этот икс как неизвестное должны ответить. На работе, в семье, в отношениях. Просто оттого, что совестливых людей легче подставить.

19. Не редко те, кто строит из себя дураков, на самом деле довольно умные люди.

20. Не верьте тому, кто говорит, что исполняет негативные, а порой даже жестокие действия по указу, просьбе тех, перед кем не позволяет себе отказать, чаще из-за страха. Нет. Если человек сам действительно не хочет исполнять чей-то подобный приказ, он стойко выдержит все давление даже самой жесткой и сильной личности.

21. Если прислушаться к первому ощущению от встречи с новым человеком и осознать его, то можно правильно выстроить отношения с человеком. Так как это ощущение чаще бывает сутью и итогом этой связи.

22. Что бы ни говорили, что человек не меняется, он меняется. Только не в те моменты, когда ему говорят, когда и как надо меняться, когда на своем примере и примере других людей объясняют, что получится, если остаться таким, каков ты сейчас, а тогда, когда человек сам окунется в «прорубь» тех проблем, которые дадут ему свой, личный опыт перемен. И еще человек меняется, когда задумывается над собой. Над своими, вроде как привычными поступками. Например, почему мы легко унижаем близких людей, что всегда рядом, всегда помогут, но при этом унижить постороннего человека считается невоспитанностью.

23. За какой завесой мы скрываемся? Мы нередко прячем от окружающих и от самих себя свои тревоги, ревность, угрызения совести, смущение, робость и любовь. Те, кто стремится всем угодить, зачастую испытывают дефицит общения и боятся утратить свои связи или вообще боятся людей. Мы притворяемся кем угодно — то простаком, то шутником — это тоже маска, под которой можно что-то утаить. Некоторые отдалаются от всех, опасаясь, что кто-то разгадает их уязвимости. Сексуальность также может быть маской, помогающей привлечь внимание или скрыть свои комплексы.

24. «Послушать свои мысли об тебя». Звучит как-то нелепо, но смысл в этой фразе все же есть. Всем нам необходимо слышать себя со стороны, так как внутри нас наши мысли слышны совсем иначе. Внешне мы можем воспринять их как любую внешнюю информацию. Мысль — информация, «приправленная» энергией эмоции. Эмоция бывает сигнальная (о чем-то говорит), коммуникативная (сообщения во внешний мир). То есть отдаем и принимаем. Любая мысль-эмоция несет багаж наших сценариев (фундамент родительских установок, жизненного опыта, программы, зависимости, гештальты — то есть то из них, с чем мы не справились). И в связи с этим возникает мысль, а что мы вообще произносим другим людям? Мысли, которые сами хотим услышать как свои, или мысли, которые хотим донести до других?

25. Подсказками в работе над собой являются часто повторяющиеся наши действия, картинки из памяти, чувства, ощущения, события, ситуации, встречи.

26. Каждый из нас стремится оставить след в чьей-то жизни, пусть даже этот след будет значим только для одного человека. Важно, чтобы этот след был замечен и оценён, а не просто использован.

27. Помогать надо, но при этом надо чувствовать, что человек действительно нуждается в помощи. Бывают ситуации, когда помощь, наоборот, приносит вред, даже если и помогли от души. А бывает, что в этот самый «вред» попадет и тот, кто помогал.

28. Жить чужой жизнью можно по-разному: навязывает свое присутствие тем, что постоянно интересоваться всем и стараться влиять на жизненно важные события другого человека; сделать из себя некий культ, вокруг и для которого должны жить близкие (повернуть их жизни

на свою); быть режиссером и сценаристом, дирижируя и придумывая жизнь близких, следя, насколько точно играют навязанную им роль.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.