

18+

АЛЕКСЕЙ НИКОЛАЕВИЧ
ВЕТОШКИН

**РЕФЛЕКСИВНО-
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ
ТЕРАПИЯ
С ПОМОЩЬЮ
АФОРИЗМОВ
И ПРИТЧ, ИЛИ
РЭТАП**

ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ И НЕ ТОЛЬКО

!

Алексей Ветошкин

**Рефлексивно-Эмоциональная
Терапия с помощью Афоризмов
и Притч, или РЭТАП. ДЛЯ
ПСИХОЛОГОВ И НЕ ТОЛЬКО**

«Издательские решения»

Ветошкин А. Н.

Рефлексивно-Эмоциональная Терапия с помощью Афоризмов и Притч, или РЭТАП. ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ И НЕ ТОЛЬКО /
А. Н. Ветошкин — «Издательские решения»,

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Эта книга представляет авторский метод РЭТАП — готовый инструмент для работы с самыми частыми запросами клиентов. Часть I содержит более 30 эксклюзивных заданий, которые превращают мудрые изречения в глубокий терапевтический опыт. Часть II — тематический сборник афоризмов и притч, структурированный по ключевым темам: отношения, здоровье, реализация, обучение, финансы, духовность и другие. Для психологов, психотерапевтов, коучей — и всех, кто готов к развитию и работе с собой.

© Ветошкин А. Н.

© Издательские решения

Содержание

Глава I. Рефлексивно- эмоциональная терапия с помощью Афоризмов и Притч или РЭТАП	7
Задания	10
Глава II. Афоризмы и притчи	13
1. Мысль, идея, слово, истина	13
2. Любовь	17
3. Жизнь	21
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Рефлексивно-Эмоциональная Терапия с помощью Афоризмов и Притч, или РЭТАП ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ И НЕ ТОЛЬКО

Алексей Николаевич Ветошкин

© Алексей Николаевич Ветошкин, 2026

ISBN 978-5-0071-2994-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Дорогой читатель! (Дисклеймер)

Перед вами — двухчастная книга для практикующих психологов. Первая часть содержит 30 заданий, разработанных мной по самым часто встречающимся запросам в консультативной практике психолога. Эти упражнения призваны помочь психологам и облегчить консультативный процесс.

Вторая часть — это собранная мной антология афоризмов, высказываний и притч (составленная из открытых источников) великих мыслителей, философов и писателей, к которым обращаются задания из первой части книги. Они служат энергией для ума, поводом для размышления, искрой вдохновения. Каждая цитата — продукт своей эпохи и мировоззрения ее автора.

Крайне важно понять границы этой книги:

По первой части: представленные задания носят рекомендательный характер. Они не являются заменой профессиональной медицинской, психиатрической или психотерапевтической помощи, а только могут дополнить консультативную программу психолога.

По второй части: я — лишь составитель. Я не несу ответственности за возможные субъективные трактовки или применение читателем высказываний, принадлежащих другим авторам.

Пожалуйста, используйте задания к афоризмам и притчам с осознанием своей компетенции и ответственности.

Для психологов: эта книга может стать инструментом и помощником в вашей профессиональной работе, однако вы несете полную ответственность за их адаптацию под запрос конкретного клиента и контекст сессии.

Читателям: выполняйте задания только если вы находитесь в стабильном эмоциональном состоянии. Если какое-то упражнение вызывает сильный дискомфорт, прекратите его выполнение и обратитесь к специалисту.

Все права на название и авторские тексты, описательную часть, практические задания и структуру книги (далее — Авторские материалы) принадлежат их автору — Ветошкину Алексею. Авторские материалы предоставляются исключительно для личного использования.

Запрещается: любое воспроизведение или распространение фрагментов книги в коммерческих целях без письменного разрешения правообладателя. Нарушение исключительных прав на Авторские материалы влечет ответственность, предусмотренную действующим законодательством.

Внимание! Раздел II книги (фразы, цитаты, афоризмы, притчи) носит ознакомительный и иллюстративный характер.

Данный раздел составлен на основе общедоступных источников. Все исключительные права на цитируемые произведения принадлежат их авторам или иным правообладателям. Настоящее издание не преследует коммерческих целей и не ставит своей задачей присвоение авторства на данные материалы.

Эта книга — инструмент для диалога и размышления.

Пусть она принесет вам пользу, ясность и новые открытия!

Афоризмы и притчи — это универсальный инструмент, который можно адаптировать под любую терапевтическую модель в психотерапии.

Они помогают сделать процесс терапии более живым и вдохновляющим.

Автор

Глава I. Рефлексивно- эмоциональная терапия с помощью Афоризмов и Притч или РЭТАП

Слова обладают удивительной силой. Они могут вдохновлять, утешать, мотивировать, исцелять. Афоризмы и притчи — это не просто красивые фразы или истории, это мощный инструмент в психотерапии, который может стать ключом в понимании внутреннего мира человека, в понимании его убеждений, установок, помочь переосмыслить личный опыт, принять его и интегрировать в жизнь. В этой книге с помощью афоризмов и притч (цитат) и упражнений к ним, мы рассмотрим, как использовать мудрость великих мыслителей в психотерапевтической практике, для того чтобы процесс консультации стал более живым, легким и плодотворным.

В первой части книги вы обнаружите более тридцати заданий от автора как для работы с психологом, так и для самостоятельного изучения (любопытному читателю).

Во второй части вы найдете сами афоризмы и притчи известных личностей по часто встречающимся темам в консультативной психотерапии.

1. Почему афоризмы и притчи работают?

Афоризмы и притчи — это сжатые, емкие формы мудрости, которые несут в себе глубокий смысл. Они действуют иногда как «искра», а порой как взгляд со стороны, пришедший сквозь время и пространство, соединяющий абстрактные идеи с личным опытом человека. Их сила заключается в том, что они:

- **Вызывают эмоциональный отклик:** короткая фраза или история может затронуть то, что клиент долго не мог выразить словами (диагностика убеждений, состояний, иррациональных паттернов поведения человека).

- **Стимулируют рефлексию:** афоризмы и притчи заставляют задуматься, задать себе вопросы и увидеть ситуацию с новой стороны. В обсуждении с психологом и при его поддержке есть возможность интегрировать полученное знание в повседневную жизнь.

- **Упрощают сложное:** они помогают объяснить сложные психологические концепции простым и понятным языком, вплоть до буквальных жизненных правил (максим).

- **Остаются в памяти:** притчи, благодаря своей образности и сюжету, часто запоминаются надолго, продолжая работать после завершения сессии.

2. Как работать с афоризмами и притчами в психотерапии (примеры)?

Использование афоризмов и притч в психотерапии — это искусство, которое требует внимания и творческого подхода. Вот несколько шагов, которые могут помочь интегрировать их в работу:

Шаг 1. Подбор материала

Выбирайте главы с афоризмами/притчами, которые коррелируют с запросом клиента. Например, для работы с тревогой подойдут главы: 20. Фобии, страхи, 25. Время (прошлое, будущее, настоящее), 21. Смысл жизни.

(учитывайте личный контекст запроса клиента)

Шаг 2. Предложение материала

Предложите клиенту несколько заданий на его запрос для размышлений. Например: «Как вы думаете, что означает эта история? Как она связана с вашей ситуацией?»

Дайте клиенту время на осмысление. Не спешите с интерпретациями — пусть он сам найдет связь со своей жизнью. Обсудите это.

Шаг 3. Обсуждение

Попросите клиента поделиться своими ассоциациями, чувствами и мыслями. Например: «Какие эмоции вызывает у вас эта притча/афоризм? Как она перекликается с вашим опытом?»

Используйте материал как отправную точку для более глубокого обсуждения и работы.

Шаг 4. Применение к жизни

Помогите клиенту связать идею, выраженную в афоризме или притче, с его текущей ситуацией. Например: «Как вы можете применить эту мысль в своей жизни? Что мешает вам это сделать?»

Предложите клиенту создать свою собственную притчу или метафору, которая отражает его понимание ситуации, выберите, если необходимо, новые задания для клиента с учетом уже имеющегося обсуждения.

3. Афоризмы и притчи в разных терапевтических подходах

Афоризмы и притчи универсальны и могут быть интегрированы в различные методы психотерапии. Вот как их можно использовать в разных направлениях:

Нарративная терапия. Притчи помогают клиенту переосмыслить свою историю и создать новый, более позитивный нарратив.

Пример притчи «Везение или невезение», яркий пример этого.

Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). Афоризмы и притчи помогают выявить, а также обсудить иррациональные убеждения клиента и преобразовать их на более активные действия, в рамках терапии. Например, притча о лягушке, которая не заметила, как вода нагрелась, может помочь клиенту осознать, как он, бездействуя, привыкает к негативным ситуациям.

Экзистенциальная терапия. Афоризмы стимулируют обсуждение глубоких экзистенциальных тем, таких как смысл жизни, свобода и одиночество.

Гештальт-терапия. Афоризмы и притчи помогают клиенту осознать свои чувства «здесь и сейчас». Выберите соответствующие на ваш взгляд главы и проработайте их с клиентом.

4. Примеры работы с афоризмами и притчами

Вот несколько примеров того, как афоризмы и притчи могут быть использованы в терапии:

Для работы с кризисом:

Притча о фермере, может помочь клиенту найти смысл в трудностях. (Притча везение или невезение)

Для работы с состоянием:

Афоризм «Между стимулом и нашей реакцией на него всегда есть время. За это время мы выбираем, как реагировать. И именно здесь лежит наша свобода» (Виктор Франкл) может стать основой для обсуждения личной ответственности за себя и свое состояние.

Для работы с эмоциями:

Притча о двух волках (один олицетворяет гнев, другой — любовь) может помочь клиенту осознать, какие эмоции он «кормит» в своих отношениях и как поддерживать баланс.

5. Практические рекомендации

Будьте гибкими: не навязывайте клиенту свою интерпретацию афоризма или притчи. Пусть он сам найдет в них смысл.

Используйте разнообразие: подбирайте афоризмы и притчи из разных источников — философии, литературы, кино, музыки, религиозных и культурных традиций.

Сочетайте с другими методами, и успех не заставит себя ждать!

Афоризмы и притчи — это не просто фразы или истории, а ключи к пониманию себя и отношения к происходящим в жизни событиям. Они помогают клиенту увидеть свою ситуацию в новом свете, найти внутренние ресурсы и сделать шаг к изменениям. Используя мудрость

накопленного опыта человечества, мы можем сделать процесс терапии более глубоким, вдохновляющим и эффективным. Как сказал Лев Толстой «Часто слышишь, что молодежь говорит: я не хочу жить чужим умом, я сам обдумую. Зачем же тебе обдумывать обдуманное. Бери готовое и иди дальше. В этом сила человечества».

Пусть афоризмы и притчи станут для ваших клиентов источником энергии для понимания себя, взаимодействия с другими и улучшения жизни.

Задания

1. Актуальное. Выберите несколько афоризмов, которыми можно описать вашу текущую ситуацию. Подумайте, почему именно эти афоризмы?

2. Тень. Выберите несколько афоризмов, которые описывают вашу «теневую», неодобряемую вами же сторону.

3. Поиск ресурса. В момент упадка сил, в кризис, откройте необходимую главу и найдите 5 афоризмов, а также притчу, которая даст хоть каплю энергии. Отметьте для себя их и проанализируйте почему они мотивируют вас?

4. Наследство. Посоветуйте человечеству только 5 самых важных афоризмов из этой книги, какие бы это были афоризмы, почему?

5. Реклама себя. Какой афоризм стал бы слоганом вашей личности (можно несколько), почему?

6. Философия общения. По основной мысли афоризма/притчи придумайте «философию общения» для себя на несколько дней — неделю. Посмотрите, что изменилось в вашей жизни, какие события стали происходить, ваши ощущения?

7. Выбор. В условиях сложного жизненного выбора. Как вы считаете, какие афоризмы и притчи могут помочь в выборе и почему?

8. Топ-5: выберите пять афоризмов, которые вызывают у вас сильное «Да! С этим я согласен! И пять афоризмов, с которыми вы не согласны. Выпишите их. Проанализируйте почему?

9. Связь с телом: выберите несколько афоризмов по интересующей вас теме. Какая первая физическая реакция? Что тело говорит об этом смысле? Проанализируйте почему? Учитывайте и не игнорируйте реакции, они могут быть разные.

10. Мой герой. В выбранной вами притче найдите персонажа, который похож на вас, почему?

11. Афоризм-мостик. Найдите афоризмы, которые могли бы донести человеку, с которым в ссоре.

12. Непутствие. Какие афоризмы/притчи вы бы дали себе в раннем детстве и в будущем, если бы у вас была машина времени? Почему именно эти? Как они могут сейчас вам помочь?

13. Страх. Если бы ваш внутренний страх мог рассказать притчу о самом себе, какую бы он рассказал?

14. Выход есть. Какая притча дает вам ощущение, что выход есть, даже если его не видно, почему? Какие ресурсы вы увидели у героя притчи?

15. Церемония. Упражнение «Чайная церемония»: мысленно налейте в воображаемую чашу из притчи то, что хотите принять (находчивость, мудрость, силу, стойкость и т.д.). Выпейте. (Возможно, такое «чаепитие» можно сделать в дальнейшем вашим ритуалом, в те моменты жизни, в которых это необходимо)

16. Итоговое. Выберите одну притчу из всей книги, которая стала для вас главным уроком-ресурсом. Сформулируйте этот урок в одном предложении.

17. Работа с переносом. Какой афоризм, по вашему мнению, выбрал бы для вас ваш отец, мать? А какой бы выбрали вы для них, почему?

18. Создание «Колеса баланса или 7 Сфер»: выберите афоризмы, описывающие ключевые сферы вашей жизни на данный момент, которые как вы считаете, подходит именно вам:

- Окружение (друзья, коллеги, учителя);
- Отдых (хобби, путешествия, увлечения);
- Отношения (любовь семья, родители);

- **Обучение** (работа над собой, личностный рост, навыки);
- **Здоровье** (внешний вид, самочувствие, настроение);
- **Финансы** (доход, условия жизни, сбережения);
- **Духовность** (творчество, религия, благотворительность).

Оцените наполненность каждой, и где, как вы считаете, стоит уделить больше всего внимания, чего не хватает и почему?

19. Образ «Я» или отражение в других: попросите близкого друга, супруга, родственника выбрать про вас несколько афоризмов из книги по выбранной теме. Далее поинтересоваться: «Почему именно эти?»

20. Шкала жизни. Разложите несколько выбранных афоризмов на временной линии: какой относится к вашему прошлому, настоящему, будущему? Почему?

21. Диалог с автором. Представьте, что автор выбранного афоризма сидит напротив. Что вы ему скажете? Что он мог бы ответить?

22. Афоризм-защита. Какой фразой (фразами) вы чаще всего оправдываете свое бездействие или ошибки? Найдите их здесь. Почему именно эти?

23. Парадокс. Найдите афоризмы, которые противоречат друг другу. В каких жизненных ситуациях вы их используете, проанализируйте почему?

24. Смена перспектив. По актуальной теме выберите афоризм, с которым категорически не согласны. На пять минут примите сторону его автора. Что нового вы увидели?

25. Техника пустого стула с афоризмом: на пустой стул «сажается» афоризм-противоречие. Клиент с ним спорит. Далее обсуждает с психологом.

26. Эпитафия. Какой афоризм вы бы хотели видеть на своем надгробии (можно придумать)? Почему?

27. Техника ранних воспоминаний. Какой афоризм или поговорка чаще всего звучала в вашем детстве? От кого вы ее слышали, как часто она помогала или мешала в вашей жизни? Как вы к ней относитесь сейчас?

28. Генограмма в афоризмах: напротив каждого члена семьи на генограмме подписать его «жизненный девиз-афоризм».

29. Работа в группе: каждый участник анонимно пишет на карточке свой значимый афоризм (или несколько). Карточки перемешиваются, группа обсуждает, кому что могло принадлежать и почему.

30. Поиск ресурса в истории: в выбранной притче о преодолении спросить: «Что у героя было с собой (физически и внутренне), что помогло? Есть ли это у вас? Как этого достичь?»

31. Проекция на сюжет: клиент описывает свою проблему. Психолог предлагает 2—3 притчи на выбор. Клиент выбирает одну, которая могла бы мотивировать у и объясняет почему.

32. Создатель. Создайте свою собственную книгу афоризмов и притч.

Терапевтические цели:

1. Экзистенциальные и кризисные: смысл, одиночество, смерть, свобода, кризисы идентичности, переходные этапы жизни).

2. Реляционные (межличностные): отношения, привязанность, границы, семья, одиночество, конфликты.

3. Аффективные (эмоционально-настроенческие): тревога, депрессия, горе, гнев, регуляция эмоций, лабильность настроения.

4. Травматические и посттравматические: последствия абьюза, ПТСР, кризисные состояния.

5. Нарциссические и самости: самооценка, идентичность, перфекционизм, самокритика, чувство неполноценности/грандиозности.

6. Адаптационные и стрессовые: стресс, выгорание, изменение жизненных обстоятельств, проблемы на работе/учебе.

7. Поведенческие и зависимые: прокрастинация, зависимости (ПАВ, игровая), нарушения пищевого поведения.

*Все задания выполняются и обсуждаются с психологом.

Глава II. Афоризмы и притчи

1. Мысль, идея, слово, истина

Все великие перемены в жизни одного человека, а также и всего человечества, начинаются и совершаются в мысли.

Для того, чтобы могла произойти перемена чувств и поступков, должна произойти прежде всего перемена мысли

Лев Николаевич Толстой

Мысль проявляется как слово;
Слово проявляется как дело;
Дело развивается в привычку;
А привычка затвердевает в характер;
Так что следите за мыслью и ее путями с
осторожностью,
И пусть она возникает из любви,
Рожденной из заботы обо всех существах...
Как тень следует за телом,
Как мы думаем, так мы становимся тем, что думаем..

Будда, Дхаммапада

Исполнен мыслями златыми

А. С. Пушкин

Мысль — начало всего. И мыслями можно управлять. И поэтому, главное дело совершенствования — работать над мыслями

Л. Н. Толстой

Будьте внимательны к своим мыслям, они — начало поступков

Лао-цзы

Откуда берутся идеи? Только из упорных поисков, граничащих с безумием. Для этого человек должен обладать способностью мучиться и не утрачивать увлечённости в течение длительных периодов

Чарльз Спенсер Чаплин

Собственность — это не вещи, а мысли. Можно иметь вещи и при этом не быть собственником

Сиддхартха Гаутама (Будда)

Чем меньше слов, тем больше будет чувства

Уильям Шекспир

Мы знаем, что с заряженными ружьями надо обращаться осторожно. А не хотим знать того, что так же надо обращаться и со словом. Слово может и убить, и сделать зло хуже смерти

Лев Николаевич Толстой

Жизнь есть не только подготовка к завтрашнему дню, но и непосредственная живая радость

А. Пушкин

Перестать читать книги — значит перестать мыслить

Фёдор Михайлович Достоевский

Два года человек учится говорить, а потом всю оставшуюся жизнь — молчать

Аристотель

Мы часто повторяем, что о человеке судят по его делам, но забываем иногда, что слово тоже поступок. Речь человека — зеркало его самого. Всё фальшивое и лживое, пошлое и вульгарное, как бы мы ни пытались скрыть это от других, вся пустота, чёрствость или грубость прорываются в речи с такой же силой и очевидностью, с какой проявляются искренность и благородство, глубина и тонкость мыслей и чувств

Лев Николаевич Толстой

Нас делают наши мысли

Сенека (младший)

Где мало слов, там вес они имеют

Уильям Шекспир

То, что мы есть сегодня, — это следствие наших вчерашних мыслей, а сегодняшние мысли создают завтрашнюю жизнь. Жизнь — это порождение нашего разума

Сиддхартха Гаутама (Будда)

Зачем говорить, когда нельзя словами выразить того, что чувствуешь

Лев Николаевич Толстой

Молчанье — щит от многих бед,
А болтовня всегда во вред.
Язык у человека мал,
Но сколько жизней он сломал

— *Омар Хайям*

Часто красноречие затеняет истинный смысл слов

Сиддхартха Гаутама (Будда)

Что бы мы не говорили, это никогда не соответствует тому, что мы хотим сказать

Джон Леннон

К сожалению, большинство людей говорит правду только под дулом пистолета. Не ждите, пока кто-то приставит к вашей голове пистолет... приставьте его сами... и честно признайтесь себе во всем.

Джагги Васудев (Садхуру)

Незаписанная мысль — потерянная мысль.

Антон Павлович Чехов

Перестань говорить тотчас же, когда заметишь, что раздражаешься сам или тот, с кем говоришь.

Несказанное слово — золотое

Лев Николаевич Толстой

Роза пахнет розой,
Хоть розой назови её, хоть нет

В. Шекспир

И языком можно раздавить человека

Сенека (младший)

Если ты ещё не дошёл до той степени, когда тебе представляются две истины противоречащими одна другой, ты ещё не начинал мыслить

Лев Николаевич Толстой

Слова летят, мысль остаётся тут; Слова без мысли к небу не дойдут

В. Шекспир

Сколько бы мудрых слов ты ни прочел, сколько бы ни произнес, какой тебе от них толк, коль ты не применяешь их на деле?

Сиддхартха Гаутама (Будда)

Зерно невидимо в земле, а только из него вырастает огромное дерево. Так же незаметна мысль, а только из мысли вырастают величайшие события жизни человеческой

Лев Николаевич Толстой

Молчание равносильно признанию

Сенека (младший)

Ваш ум — всё. Вы становитесь тем, что думаете

Сиддхартха Гаутама (Будда)

Думать трудно, поэтому большинство людей судят

К. Г. Юнг

Друг мой, вспомни, что молчать хорошо, безопасно и красиво

Фёдор Михайлович Достоевский

Афоризмы — едва ли не лучшая форма для изложения философских суждений

Лев Николаевич Толстой

Те, которые смиряют свою мысль, блуждающую вдалеке, бредущую в одиночку, бестелесную, скрытую в сердце, освободятся

Сиддхартха Гаутама (Будда)

Совсем не знак бездушия — молчаливость. Гремит лишь то, что пусто изнутри

В. Шекспир

Основная идея всегда должна быть недостижимо выше, чем возможность ее исполнения

Фёдор Михайлович Достоевский

Идея сильнее оружия

Иосиф Виссарионович Сталин

Слово — дело великое. Великое потому, что словом можно соединить людей, словом можно и разъединить их, словом можно служить любви, словом же можно служить вражде и ненависти. Берегись такого слова, которое разъединяет людей.

Лев Николаевич Толстой

Нет такой идеи, такого факта, которого бы нельзя было опошлить и представить в смешном виде

Фёдор Михайлович Достоевский

Когда я вспоминаю все свои речи, я завидую немому.

Сенека (младший)

Истины не существуют — есть только интерпретации

Фридрих Вильгельм Ницше

Из всех усилий самое трудное — воздержание языка. Оно же — самое необходимое

Лев Николаевич Толстой

Истину следует искать не в призрачных потусторонних областях, не вне времени и пространства, не в каком-то «боге», якобы пребывающем внутри мира или противопоставленном ему, а гораздо ближе, в собственной груди человека

Карл Маркс

Оправдайте, не карайте, но назовите зло злом

Фёдор Михайлович Достоевский

Стыдно не уметь защищать себя рукою, но еще более стыдно не уметь защищать себя словом

Аристотель

Истина — поэтичнее всего, что есть на свете...

Фёдор Михайлович Достоевский

Мысль должна рождаться в обществе, обработка и выражение ее происходит в одиночестве.

Лев Николаевич Толстой

2. Любовь

Si vis amari, ama.
Если хочешь быть любимым, люби.
Сенека (младший)

Уметь любить — значит уметь всё

Лев Николаевич Толстой

Любовь это ответ. Какой был вопрос?

Джон Леннон

Любовь, освободительница ума, вмещает в себе всё, сияя, сверкая и излучая

Сиддхартха Гаутама (Будда)

Любите, пожалуй, своего ближнего как самого себя. Но прежде всего будьте такими, которые любят самих себя

Фридрих Вильгельм Ницше

Влюбиться можно в красоту, но полюбить — лишь только душу!

Уильям Шекспир

Любовь столь всесильна, что перерождает и нас самих

Фёдор Михайлович Достоевский

Вы сами, как никто другой во всей вселенной, заслуживаете своей любви и преданности

Сиддхартха Гаутама (Будда)

Не трать свою любовь на кого-то, кто не ценит ее

Уильям Шекспир

Там, где нельзя больше любить, там нужно пройти мимо

Фридрих Вильгельм Ницше

Где правит любовь, там нет воли к власти, а где преобладает сила, там нет любви. Одно — тень другого

К. Г. Юнг

Каждый из нас — это половинка человека, рассеченного на две части. И поэтому каждый всегда ищет соответствующую ему половину. Поэтому любовь — это жажда цельности и стремление к ней

Платон

Ни семья, ни привилегии, ни богатство, ни что-либо другое, кроме Любви, не может зажечь тот маяк, на который должен ориентироваться человек, отправляющийся в лучшую жизнь

Платон

Любовь — это самый проверенный способ преодолеть чувство стыда.

Зигмунд Фрейд

Любовь бежит от тех, кто гонится за нею, а тем, кто прочь бежит, кидается на шею

Уильям Шекспир

Если бы супруги не жили вместе, удачные браки встречались бы чаще

Фридрих Вильгельм Ницше

Любовь — это высочайшая и предельная цель, к которой только может стремиться человек.

Виктор Франкл

Спасение человека заключено в любви и достигается через любовь

Виктор Франкл

Хороша любовь искомая, ещё лучше — рождающаяся без исканий

Уильям Шекспир

Любовь не может мешать человеку следовать своей судьбе. Если же так случается, значит, любовь была не истинная, не та, что говорит на Всеобщем Языке.

Пауло Коэльо

Бедна любовь, если её можно измерить.

Уильям Шекспир

Чем больше человек проявляет любви, тем больше люди любят его. А чем больше его любят, тем легче ему любить других.

Лев Николаевич Толстой

Любовь всесильна: нет на Земле ни горя выше кары её, ни счастья выше наслаждения служить ей.

У. Шекспир

Если вы посвятили себя отношениям ради выгоды, удобства и без любви в сердце, то вы в любом случае совершили измену.

Джагги Васудев (Садхгуру)

Истинная любовь не может говорить, потому что истинное чувство выражается, скорее, делом, чем словами.

Уильям Шекспир

Где любовь, там и Бог.

Лев Николаевич Толстой

Долг без любви не радует (печалит). Истина без любви делает человека критичным (зависимым от критики). Воспитание без любви порождает противоречия. Порядок без любви делает человека мелочным. Предметные знания без любви делают человека всегда правым. Обладание без любви делает человека скупым. Вера без любви делает человека фанатиком. Горе тем, кто скуп на любовь. Зачем жить, если не для того, чтобы любить?

Лао-цзы

Настоящее познание дается сердцем. Мы знаем только то, что любим

Лев Николаевич Толстой

Всё, что тебе нужно, — это любовь.

Джон Леннон

Говорите тише, если вы говорите о любви.

Уильям Шекспир

Влюбиться, еще не значит любить... Влюбиться можно и ненавидя

Фёдор Михайлович Достоевский

Всякое препятствие любви только усиливает её.

Уильям Шекспир

Любовь? Что такое любовь? Любовь мешает смерти. Любовь есть жизнь. Все, все что я понимаю, я понимаю только потому, что люблю. Все есть, все существует только потому, что я люблю. Все связано одною ею. Любовь есть Бог, и умереть — значит мне, частице любви, вернуться к общему и вечному источнику

Лев Николаевич Толстой

Любовь — функция, естественная, как дыхание. И когда вы любите человека, не начинайте требовать; иначе с самого начала вы закрываете двери. Ничего не ждите. Если что-то приходит, почувствуйте благодарность. Если ничего не приходит, значит этому не надо приходить, нет необходимости этому приходить. Вы не можете ожидать этого.

Бхагван Шри Раджниш

Я уверен, что смысл жизни для каждого из нас — просто расти в любви

Лев Николаевич Толстой

Женщина, влюбленная в тебя, может способствовать увеличению твоих творческих способностей, может вдохновить тебя на такие высоты, о которых ты даже и не мечтал. И она ничего не просит взамен. Ей просто нужна твоя любовь, а это ее естественное право.

Бхагван Шри Раджниш

У меня нет всего, что я люблю. Но я люблю все, что у меня есть

Лев Николаевич Толстой

Любовь ничего не знает о долге. Долг — это бремя, формальность. Любовь — это радость, щедрость; любовь неформальна. Влюбленный никогда не чувствует, что сделал достаточно; влюбленный всегда чувствует, что возможно гораздо большее.

Бхагван Шри Раджниш

Ни высокая степень интеллекта, ни воображение, ни оба вместе не создают гения. Любовь, любовь, любовь — это душа гения.

Вольфганг Амадей Моцарт

Всегда кажется, что нас любят за то, что мы хороши. А не догадываемся, что любят нас оттого, что хороши те, кто нас любит.

Лев Николаевич Толстой

Опасней и вредней укрыть любовь, чем объявить о ней

Уильям Шекспир

Когда ты говоришь мужчине или женщине: «Я тебя люблю», ты просто говоришь: «Меня не может обмануть твое тело, я увидел тебя. Твое тело может состариться, но я увидел тебя, бестелесного тебя. Я увидел твое глубочайшее внутреннее ядро, ядро, которое божественно». Симпатия поверхностна. Любовь проникает к самому ядру человека, касается самой души этого человека.

Бхагван Шри Раджниш

Встреча двух личностей подобна контакту двух химических веществ: если есть хоть малейшая реакция, изменяются оба элемента

Карл Густав Юнг

Любящий божественнее любимого, потому что вдохновлен богом.

Платон

Любовь придает благородство даже и тем, которым природа отказала в нем.

Уильям Шекспир

3. Жизнь

*Жизнь больше, чем желание выжить.
к/ф «Строго на запад»*

Жить — значит делать вещи, а не приобретать их.

Аристотель

Делай, что должно, и будь что будет

Л. Толстой

Кто битым жизнью был, тот большего добьётся,
Пуд соли съевший выше ценит мёд.
Кто слёзы лил, тот искренней смеётся,
Кто умирал, тот знает, что живёт

Омар Хайям

Как и басня, так и жизнь, ценятся не за длину, но за содержание.

Сенека (младший)

Вы пришли в этот мир не для того, чтобы жить в соответствии с моими ожиданиями. Так же, как и я пришел сюда не для того, чтобы оправдать ваши. Если мы встретимся и поладим — это прекрасно. Если же нет, то ничего не поделаешь.

Фредерик Перлз

Мы слишком много думаем и чувствуем слишком мало.

Чарльз Спенсер Чаплин

Жизнь — это то, что происходит с тобой, пока ты оживлённо строишь другие планы.

Джон Леннон

Не завидуй тому, кто силен и богат,
За рассветом всегда наступает закат.
С этой жизнью короткою, равною вдоху,
Обращайся, как с данной тебе напрокат

Омар Хайям

Жизнь — это трагедия, когда видишь её крупным планом, и комедия, когда смотришь на неё издали.

Чарльз Спенсер Чаплин

Непродуманная жизнь ничего не стоит.

Аристотель

Жизнь — серия естественных и спонтанных изменений. Не сопротивляйся им; это не приведёт ни к чему хорошему. Позволь действительности быть действительностью. Позволь всему течь своим чередом

Лао-цзы

Жить — значит мыслить

Сенека (младший)

Есть только два способа прожить жизнь. Первый — будто чудес не существует.
Второй — будто кругом одни чудеса.

Альберт Эйнштейн

Если есть Зачем жить, можно вынести почти любое Как.

Фридрих Вильгельм Ницше

Мир — сцена, где всякий свою роль играть обязан.

Уильям Шекспир

Не имеет значения, где жить, важно — с кем.

Чарльз Спенсер Чаплин

Возненавидеть жизнь можно только вследствие апатии и лени

Сенека (младший)

Жизнь с ее явлениями можно уподобить сновидению, фантому, пузырю, тени, блеску росы или вспышке молнии и представлять ее следует именно такой.

Сиддхартха Гаутама (Будда)

Прощать и забывать — значит бросать за окно сделанные драгоценные опыты.

Артур Шопенгауэр

Неужели только затем и явился я на этот короткий промежуток времени в мир, чтобы наврать, напутать, наделать глупостей и исчезнуть

Лев Николаевич Толстой

Справедливость не есть часть добродетели, а вся добродетель, и противоположность ее — несправедливость — не часть порочности, а порочность вообще.

Аристотель

Посвятите жизнь прекрасному. Не посвящайте её отвратительному. У вас не так много времени, не так много энергии, чтобы растрчивать её впустую. Такую маленькую жизнь, такой маленький источник энергии просто глупо тратить на гнев, печаль, ненависть, ревность

Бхагван Шри Раджниш

Каждого человека можно выслушать, но не с каждым стоит разговаривать.

Артур Шопенгауэр

В чем смысл жизни? Служить другим и делать добро.

Аристотель

Все заботятся не о том, правильно ли живут, а о том, долго ли проживут; между тем жить правильно — это всем доступно, жить долго — никому.

Сенека (младший)

Ты — Вселенная, выразившая себя ненадолго в человеке.

Экхарт Толле

Жизнь — это бизнес, который не покрывает затрат

А. Шопенгауэр

Если бы вы знали то, что знаю я о силе дарения, вы бы не пропустили ни одной трапезы, не поделившись ею каким-либо образом.

Будда

Наградой за доброе дело служит свершение его

Сенека (младший)

Жизнь — как вождение велосипеда. Чтобы сохранить равновесие, ты должен двигаться

Альберт Эйнштейн

Каждый усматривает в другом лишь то, что содержится в нем самом, ибо он может постичь его и понимать его лишь в меру своего собственного интеллекта

Артур Шопенгауэр

Глупо строить планы на всю жизнь, не будучи господином даже завтрашнего дня

Сенека (младший)

Наши личности являются частью окружающего нас мира, и их тайна так же безгранична

Карл Густав Юнг

Для того чтобы жить доброй жизнью, нет надобности знать о том, откуда ты явился и что будет на том свете

Лев Николаевич Толстой

Находясь в одинаковых обстоятельствах, люди все же живут в разных мирах

Артур Шопенгауэр

Лёгкое сердце живёт долго

Уильям Шекспир

Если ты не можешь изменить мир, измени отношение к этому миру

Сенека (младший)

Жизнь, везде жизнь, жизнь в нас самих, а не во внешнем. Подле нас будут люди, и быть человеком между людьми и оставаться им навсегда, в каких бы то ни было несчастных ситуациях, не уныть, и не пасть — вот в чем жизнь, в чем задача её

Федор Михайлович Достоевский

Жизнь короткую, но честную всегда предпочитай жизни долгой, но позорной

Эпиктет

Ибо лучшее, что есть в человеке, необходимо должно существовать для него самого

Артур Шопенгауэр

Тот, кто делает добро другому, делает больше всего добра самому себе, не в том смысле, что ему будет за это награда, а тем, что сознание сделанного добра дает ему большую радость

Сенека (младший)

Люди — хозяева своей судьбы

Уильям Шекспир

Вразумлять бестолковых — все равно, что чесать скалу

Сенека (младший)

В одиночестве каждый видит в себе то, что он есть на самом деле

Артур Шопенгауэр

Судьба победит нас, если мы сами не одержим победу над ней

Сенека (младший)

Человек — это животное, которое сошло с ума. Из этого безумия есть два выхода: ему необходимо снова стать животным; или же стать большим, чем человек...

Карл Густав Юнг

Жизнь есть непрерывающееся изменение: ослабление плотской и усиление, увеличение духовной жизни

Лев Николаевич Толстой

Жить следует так, чтобы можно было злейшему врагу доверить все, что у тебя на душе

Сенека (младший)

Пиррон говорил, что между жизнью и смертью нет разницы. Когда его спросили, почему же тогда он не умирает, он ответил «Потому что жизнь и смерть — одно и то же

Эпиктет

С одной логикой нельзя через натуру перескочить! Логика предугадает три случая, а их миллион!

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.