

ПРАКТИКИ ПСИХОЛОГИИ

КЛЮЧ К ВАШЕМУ УСПЕХУ

МИХАИЛ
ЛИТВАК

ЛУЧШИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ



Принципы Литвака

Михаил Литвак

**Практики психологии.
Ключ к вашему успеху**

«Издательство АСТ»

2018

УДК 159.9
ББК 88.52

Литвак М. Е.

Практики психологии. Ключ к вашему успеху / М. Е. Литвак —
«Издательство АСТ», 2018 — (Принципы Литвака)

ISBN 978-5-17-107146-2

Вы можете назвать себя успешным человеком? Если «да», то эта книга ваша. Если «нет» – тоже ваша. В первом случае она поможет вам стать еще более удачливым, а во втором – даст в руки настоящие козыри, с которыми можно легко взбежать по карьерной лестнице. Ведь бесценные, а порой и парадоксальные советы дает настоящий Мастер своего дела – Михаил Литвак, ведущий психотерапевт международного реестра. Он уверен, что к вершине Олимпа пролегает путь длиной всего лишь в семь шагов. А он знает, о чем говорит. Став членом-корреспондентом Российской академии естественных наук, получив ученую степень кандидата медицинских наук, автор придумал свой, неповторимый путь к высокооплачиваемой, приносящей радость и удовольствие работе. И секрет удачливости он изложил в своих книгах, которые изданы тиражом более 15 000 000 экземпляров. В его новой книге ясно и просто изложены самые сложные законы: экономические, природные, философские, нравственные. А для того чтобы эти законы хорошенько усвоить, даны правила и задания, как в школьном учебнике. Но на то и Литвак, чтобы любое обучение сделать заковыристым и интригующим. Итак, вперед – взлетаем на самый верх процветания и благополучия. Без шпаргалок!

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-107146-2

© Литвак М. Е., 2018

© Издательство АСТ, 2018

Содержание

Главное в любом деле – игра, учеба и труд	7
1 шаг к успеху	8
1 правило	9
Задание	10
2 правило	11
Задание	12
3 правило	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Михаил Литвак

Практики психологии

Серия «Принципы Литвака»

* * *

Главное в любом деле – игра, учеба и труд

«Есть три вида деятельности – игра, учеба и труд. Эти виды деятельности помогают вам расти. Труд – это когда ты что-то делаешь, и не очень знаешь, как оно получится. Тогда мозги включаются. А когда ты делаешь знакомое для тебя дело, то это работа. Работа к прогрессу не приводит. Но деньги можно заработать. К прогрессу может привести только труд. И учеба. И игра». Это цитата ведущего психотерапевта международного реестра Михаила Литвака из его книги «7 шагов к успеху». И с его высказыванием трудно поспорить. Как всегда, он категорически прав. А чего стоит его другое утверждение, под которым, наверное, сегодня подпишется каждый второй, настолько оно актуально: «Кризис – это не значит плохо. Только в кризисе, когда разрушилась старая система отношений, возможно дальнейшее развитие. В кризис человек начинает думать».

Вообще, Михаил Ефимович предлагает всегда думать, тем самым тренируя самый главный орган – мозг, не лениться производить умные мысли. А для этого надо постоянно чему-то учиться, овладевать и новыми профессиями, и новыми навыками. Тогда никакой кризис не страшен. Более того, именно настойчивость, любопытство и жажда знаний способны привести любого к славе, успеху, благосостоянию. Надо только этого захотеть.

А теперь, положив руку на сердце, честно признайтесь: вы можете назвать себя успешным человеком? Если «да», то эта книга ваша. Если «нет» – тоже ваша. В первом случае она поможет вам стать еще более удачливым, а во втором – даст в руки настоящие козыри, с которыми можно легко взбежать по карьерной лестнице. Ведь советы Михаила Ефимовича, как всегда, бесценны, а порой и парадоксальны.

Он как Мастер своего дела уверен, что к вершине Олимпа пролегает путь длиной всего лишь в семь шагов. А он знает, о чем говорит. Став членом-корреспондентом Российской академии естественных наук, получив ученую степень кандидата медицинских наук, автор придумал свой, неповторимый путь к высокооплачиваемой, приносящей радость и удовольствие работе. И секрет удачливости он изложил в своих книгах, которые изданы тиражом более 15 000 000 экземпляров.

В его новой книге ясно и просто изложены самые сложные законы: экономические, природные, философские, нравственные. А для того чтобы эти законы хорошенько усвоить, даны правила и задания, как в школьном учебнике. Но на то и Литвак, чтобы любое обучение сделать заковыристым и интригующим. Итак, вперед – взлетаем на самый верх процветания и благополучия. Без шпаргалок!

1 шаг к успеху

Любите себя

1 правило

УВАЖАЙТЕ ЗАКОНЫ – БОЖЬИ, ПРИРОДНЫЕ, ТОГДА БУДЕТЕ УВЕРЕННО ИДТИ ПО ЖИЗНИ

«Правила жизни» можно разделить на две категории: первичные и вторичные.

Первичные правила жизни – вечные. Связаны с законами природы. Или законами Божьими. Кто как хочет, пусть так и считает, потому что между религией и наукой нет никаких противоречий. Исходная позиция только разная. Верующие считают, что Бог создал законы, которые мы обязаны выполнять. «Премудрость начинается со страха Господня» – я долго не мог понять это изречение. Потом понял: надо бояться нарушать эти законы.

Кстати, законы можно придумать или нет? Нет. Их можно только открыть. А потом им следовать. Открыл, убедился, что это закон, и его обязательно нужно выполнять. Ведь мы сами созданы по этим законам. И я хочу, чтобы у вас выработалось к ним уважение. А, к примеру, вторичные – юридические законы, как говорил скиф, врач и мудрец Анахарсис, – как паутина: мухи застрянут, а шмели прорвутся. Природные же законы не имеют исключений. Если вы в кипящую воду опустите руку, будет что? Ожог. Сила ожога зависит от того, сколько времени пробудет ваша рука в кипятке. Больше ни от чего не зависит: ни от пола, ни от возраста, ни от вероисповедания, ни от того, йог вы или нет... Это просто закон природы.

СОВЕТ. В общем, все законы хорошие, мы по этим законам созданы, и надо их только выполнять – тогда легче будет идти по жизни.

Задание

Перечислите 10 божьих заповедей.

2 правило

НАСТОЯЩЕЕ РАЗВИТИЕ – ЭТО ПЕРЕХОД В ДРУГОЕ КАЧЕСТВО

Я напому вам о том, как зарождалась жизнь. Земля существует 4,5 миллиарда лет. Жизнь существует 3,7 миллиарда лет. Первое живое существо имело какой размер? Это была одна клетка. Но потихонечку клетки через какое-то время поняли, что вместе легче жить, и они разделили обязанности. Появился наружный слой клеток, который ловил «пищу» и защищал от внешних угроз, а внутренний слой переваривал «добычу». Но постепенно все усложнялось – и в итоге появился человек. Все эти законы мы изучали в средней школе – выучили их, но они не проникли в ваше подсознание, поэтому вы их нарушаете. Потому что если бы вы не нарушали законы, вы были бы счастливы.

Вообще, закон развития – это закон природы. А что такое развитие? Движение. Но не каждое движение – развитие. Возьмем зарождение жизни: сначала появляются одноклеточные, потом позвоночные, потом млекопитающие... Каждый раз происходит изменение качества. А количество материи может быть одно и то же. То есть вы развиваетесь только тогда, когда переходите в другое качество. А если вы начинаете ходить по кругу, то это тупик.

СОВЕТ. Какой практический вывод следует из этого знания? То, чем вы сейчас занимаетесь, вам когда-нибудь придется бросить. И начать делать что-то новое. Ничего нет вечного. Вы должны быть готовы к изменениям, которые будут означать ваше развитие.

Задание

Перечислите ваши важные повороты в жизни: смена работы, профессии, места жительства, семьи... Сами оцените – это были положительные или отрицательные перемены?

3 правило

ЕСЛИ ВЫ НАЧНЕТЕ ДЕГРАДИРОВАТЬ, ТО НЕ ОСТАНОВИТЕ ЭТОТ ПРОЦЕСС ДО КОНЦА ЖИЗНИ

Помимо того, что у каждого из вас есть большой личный опыт, у вас еще был и природный опыт. Когда вы были в утробе у матери, тогда вы как развивались? Вначале клеточки делились, потом пошли ручки, ножки, ушки, нервная система, мышцы и т. д. То есть с каждым появлением нового органа вы развивались. И за девять месяцев прошли 3,7-миллиардный путь от одной клетки до обезьяны. Не человека, а обезьяны. Мы рождаемся обезьянами, у которых есть шанс стать человеком. Но не все этот шанс используют на 100 процентов.

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.