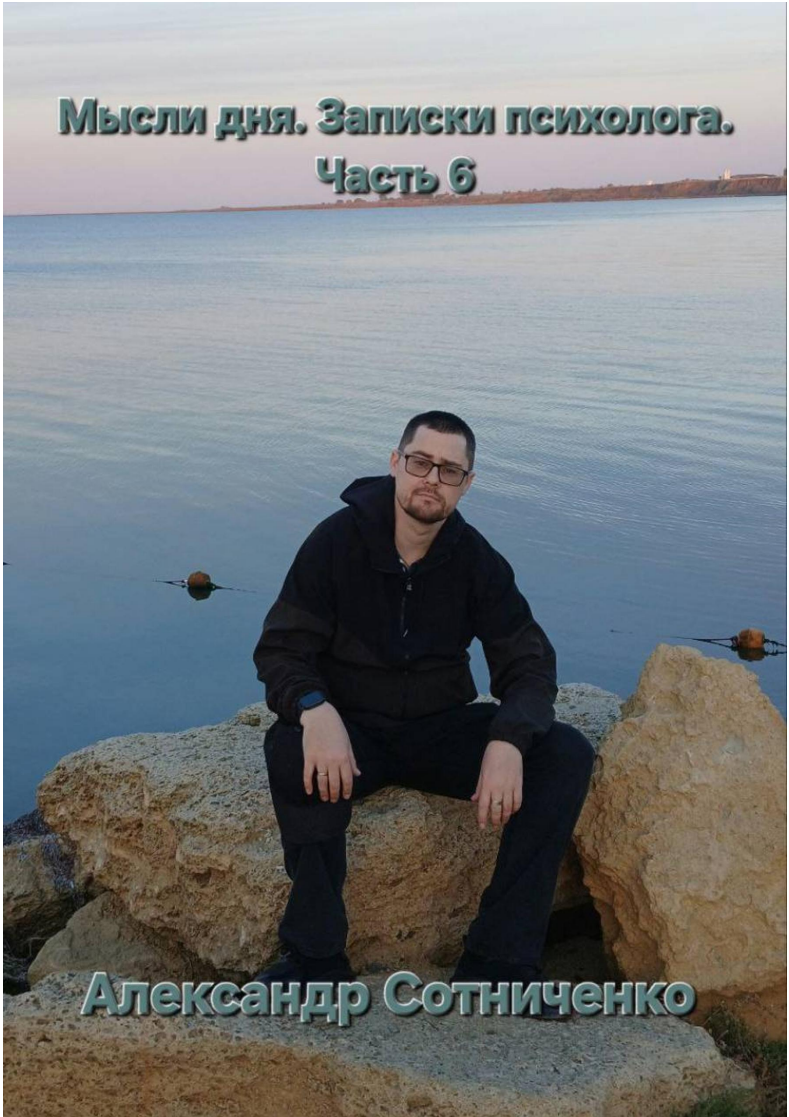
Мысли дня. Записки психолога. Часть 6



Александр Сотниченко

Александр Сергеевич Сотниченко

Мысли дня. Записки психолога. Часть 6

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73042148
SelfPub; 2025

Аннотация

Моя 6-я книга серии с мыслями дня. В книге видна та работа, которую мы проводили совместно с клиентами, их размышления, мои ответы и ремарки.

Мысли дня – мой важнейший психологический инструмент. Выдаю их клиентам в качестве "рецепта" на маленьком бланке. Скрепляю официальными атрибутами: подписью, печатью, ставлю дату написания. Удивительно, но они, действительно, для многих становятся рецептами, помогающими бороться с их проблемами. Как и прочие лекарства, мысли дня требуют длительного применения/обдумывания. Как правило, при приёме этого "лекарства" побочные эффекты не возникают, а лечебный проявляется в полной мере. И, как всегда, только я и клиент знаем о ком та или иная мысль или диалог. Ну а вы найдёте что-то свое в отражении. Приятных мыслей.

A.S. (Alexander Sotnichenko): Выражаю искреннее "Спасибо" каждому соавтору и посвящаю эту книгу вам.

Содержание

О людях рядом 4
О самопознании 26
Конец ознакомительного фрагмента. 40

Александр Сотниченко Мысли дня. Записки психолога. Часть 6

О людях рядом

Мысль дня: Человек – не айфон во время отношений. Его качества не апгрейдятся по желанию *"заказчика"* и новая модель не выходит спустя короткое время вместе.

A.S. Как только один из двух начинает воспринимать другого как *"вещь"*, то спустя время начинаются претензии к *"качеству"*.

P.P.S. Только по собственному желанию можно установить нужные обновления, которые не приведут к сбою системы.

***

Мысль дня: Во взрослом мире нужно много выносливости, чтобы это выносить, а не то, если сильно занесёт, вынесет и отнесут.

***

Мысль дня: Человек сводит счёты с миром, а ты лишь просто удобная мишень.

A.S. Выйди из тира и ходи спокойно. У кирпича упасть

тебе на голову шансов больше.

***

Мысль дня: Есть хорошие люди, а есть плохие. Есть те, у которых ты стоишь на первом месте в их жизни, а есть и те, которые с тобой не считаются.

A.S. Твоё счастье рядом с ними очень зависит от того, какая комбинация тебе досталась…

***

Мысль дня: С днём рождения поздравляют, потому что *"хотят"* либо потому что *"так надо"*.

A.S. Обидно бывает, когда думаешь, что поздравили, потому что *"хотели"*, но оказалось, что потому что *"так было надо"*…

P.P.S. Я обязательно поздравлю тебя, потому что *"так надо"*, а вот почему на самом деле – думай сама.

***

Мысль дня: Беда не в том, что дурак – дурак, а в том, что умные его за умного случайно принимая, равняются на него.

A.S. Вот если бы дураки умных дураками считали и на них равнялись по глупости своей, то, возможно, и умных больше стало.

P.P.S. Ну и глупость я написал…

***

Мысль дня: Нет веры человеку, который изначально правдиво соврав, спустя время оправдывается с помощью вранья.

A.S. Покаяние всегда честное и искреннее…

***

Мысль дня: Что лучше? Быть одним из многих, с кем хочется общаться, или единственным, с кем общаться не хочется? И то, и то нужно заслужить.

A.S. В первом случае лучше забыть о тщеславии, а во втором уж тем более.

P.P.S. Иногда лучше быть одним из многих, чем единственным.

***

Мысль дня: Не навешивай ярлыки на людей. Они мешают.

A.S. Если бы окружающие на тебя их навешивали, то не уверен, что получилось бы в твоей жизни то, что получилось.

***

Диалог дня:

– Я не умею ругаться с людьми.

– А радоваться им искренне то ведь тоже не умеешь? Как только научишься, то и ругаться не придётся уметь.

A.S. Смирение – твоя базовая настройка. Я так много и долго разговариваю о нём с другими, а у тебя оно уже *"включено"*. Это ли не повод для радости?

***

Мысль дня: *"Делиться – это жертвовать чем-то своим в ущерб себе"*. (с)

P.S. от неё: Вообще чтобы что-то получать, нужно и отда-

вать что-то. Применимо ко всему.

***

Диалог дня:

– В чём разница между Землёй и пищей, разогретой в микроволновке?

– Земля снаружи холодная, а внутри горячая. Пища из микроволновки, наоборот.

A.S. Так и люди: Есть горячие внутри, но холодные снаружи, а есть горячие внешне, но холодные внутри.

***

Мысль дня: Сначала человек тебе не нравится. Не просто так, а по вполне конкретным причинам. Вызывают не приязнь какие-то его черты или качества. А потом… Спустя совсем короткий срок… Именно за эти качества ты его начинаешь ценить и уважать.

A.S. Не так часто встречаются на пути неравнодушные, искренние люди. Смотришь с опаской. Подвох ищешь. Потому и неприязнь. Не найдя подвоха, обретаешь друга.

P.P.S. Как это работает?

***

Мысль дня: *"Теперь я Чебурашка мне каждая дворняжка*

При встрече сразу лапу подает!"

A.S. Можно быть злюкой злючной, а можно быть добрым чебурашкой. Выбор за каждым из нас!

***

Мысль дня: Продавцы в *"Магните"* рассказали о бабульке, которая вернулась из дома обратно в магазин, поэтому что ей пакет не *"пробили"*. Вернулась. Из дома. И оплатила.

A.S. Есть же люди…

***

Мысль дня: Ну не видел я, чтоб человек, поехав в командировку, хотел навсегда там оставаться, а если и хотел, то только потому, что этого шанса ждал всю жизнь.

A.S. Хотеть ручки один раз в море помыть – не равно постоянному желанию плавать в мазуте.

***

Мысль дня: Думаешь, что в очередной раз используют, а на самом деле продолжают не уважать.

A.S. Первое – отдельные повторяющиеся ситуации, второе – затянувшийся процесс.

***

Мысль дня: Умные куда целятся туда и попадают. Дураки попадают не целясь. Мудрые получают удовольствие независимо от того попали или нет.

***

Мысль дня: Так важно иногда увидеть свои отличия от окружающих людей… Для этого даже стоит отстраниться от них на время, чтобы понять как много прекрасных людей вокруг, которым ты не нравишься.

A.S. Уж лучше честное непринятие, чем лживая совместность.

P.P.S. Чем дольше, будучи абсолютно разными и чуждыми, люди остаются вместе, тем сильнее может *"бахнуть"* в конце.

***

Мысль дня: Попросить помощи – не об унижении твоего достоинства, а о том, что ты даёшь шанс человеку почувствовать себя значимым в твоей жизни.

A.S. Я рад, что ты научилась. Ты делаешь людей значимыми.

***

Мысль дня: Как человек может и мудак, но учитель из него хороший?

A.S. Вместо осуждения подумай, а как бы ты поступила, оказавшись в подобной ситуации?

P.P.S. Почему тогда *"мудак"* учитель? Он показывает тебе самые последствия…

***

Мысль дня: Если заменить в общении фразу *"Нет, мне это не нужно"*, на похвалу о заботе с последующим отказом, то можно сохранить любовь.

A.S. А кто сказал, что человек, предлагающий что-либо, не пытается таким образом проявить любовь? Отказ принять дар им воспринимается как отказ заметить любовь.

***

Мысль дня: Грязный диван чистым покрывалом не накрывают… А если и сделают это, то человек, долго сидящий

на нём, обязательно испачкается.

A.S. Какими бы чистыми не были люди рядом с тобой, твоё понятие о *"нормальности"* может их очернить.

***

Мысль дня: Когда человеку говоришь *"Я тебя услышал",* он почти всегда думает, что его не слушали и даже кое-куда отправили. В итоге *"туда"* идут оба.

A.S. Скажи лучше *"Спасибо за совет"* и повтори его.

***

Мысль дня: Так иногда бывает, что один человек просит другого о чем-то устами посредника.

A.S. Если не научиться общаться напрямую, то со временем и *"передачи"* находить адресата перестанут.

***

Мысль дня: Трансформаторная будка внешне весьма тихая, иногда гудит. Для прохожих вроде безопасная, но на ней всегда написано *"Не влезай. Убьёт!"*.

A.S. Так и люди. Могут быть внешне спокойными, тихими, но сосредоточенными, а внутри них будет гудеть… Без специальной подготовки в них тоже лучше не *"влезать"*. Убьют…

***

Мысль дня: Есть люди, с которыми ты не сможешь даже если можешь, а есть люди, с которыми ты сможешь даже если не можешь.

A.S. А если ты не можешь, то с теми людьми, с которыми

ты не сможешь, лучше совсем общего дела не начинать.

***

Мысль дня: Если человек уверен, что ему все должны, он требует, но всё равно часто получает отказ. Человек, которому никто ничего не должен, обычно просит и почти всегда ему отвечают согласием…

A.S. Просить или требовать? Решаешь только ты…

***

Мысль дня: Она бы и хотела, она бы и согласна, но ей 20 лет, как и тебе…

A.S. В этом возрасте желания и финансы редко совпадают. Нормально ли это? Да. Вы ещё в полной мере не можете нести личную ответственность за свои *"хотелки"*.

***

Мысль дня: В конфликте двоих, опирающемся на обвинениях, признание кого-либо *"хорошим"* сродни поражению.

A.S. Лучше быть *"плохой"* невесткой, чем *"плохой"* матерью.

P.P.S. Помни, что плохой мир всегда лучше хорошей войны.

***

Мысль дня: Дружба – это не только ежедневное общение, взаимная поддержка и постоянная переписка, но и редкие встречи с глубоким, наполненным смыслом общением.

A.S. Дружба бывает разной… Важно порой выяснить, как именно предпочитает дружить твой друг. Не спросишь – не

узнаешь.

***

Мысль дня: Один человек, как правило, долго не интересуется другим *"по умолчанию"*. Интерес необходимо постоянно подкреплять чем-то значимым для другого, если, конечно, между ними отсутствуют чувства или рабочие отношения *"по необходимости"*.

A.S. Вот и приходится блогерам поддерживать аудиторию постоянным контентом. У блогеров хотя бы аудитория большая: кто-то постоянно подписывается, кто-то отписывается. А что делать, если ты обычный человек с ограниченным кругом общения? Либо развиваться и таким образом удерживать интерес окружающих, либо…

***

Мысль дня: Желая повысить свою ценность постоянным согласием, именно им ты и можешь обесценить свою помощь.

A.S. Вовсе не призываю тебя *"ломаться"*, тем самым набивая себе цену, просто напоминаю о возможности говорить *"да"* или *"нет"*. Твёрдо сказанные, эти слова и есть твоя ценность.

***

Мысль дня:

Когда всё ок: какой прекрасный от тебя запах!

Через минуту после обиды: скажи мне как называются твои духи, чтобы мне их случайно не купить!

A.S. Обе фразы крайне сомнительны от одной девушки другой.

P.P.S. Девушки, вы тоже слушаете, что вам говорят другие девушки и принимаете это за истину?

***

Мысль дня: Друзей для *"плохого"* может быть сколько угодно, но много ли у тебя друзей для *"хорошего"*? Вот они и есть близкие люди и настоящие друзья, а остальные просто… зрители.

A.S. Т.е. если у человека много друзей, то у него всё очень плохо?

***

Мысль дня: Если человеку от тебя нужна помощь по его профессиональным обязанностям, то не забудь обратить его внимание на первоисточник. Помощь ты, конечно, окажешь *"сомнительную"* и будешь для него *"плохой"*, но ведь если ошибёшься, то будешь *"ужасной"*.

A.S. Из двух зол я бы выбрал первое, а бонусом для тебя будет минус одна пиявка.

P.P.S. В экстренной ситуации помощь, конечно, оказывай и не заботься об оплате.

***

Мысль дня: Есть люди, которые звонят первыми. Они к этому привычны. Чаще всего для них не составляет труда первыми начать разговор. Они редко бывают одиноки.

Есть и другие люди. Обычно первыми звонят именно им.

Происходит это в силу разных обстоятельств: возраста, статуса, положения в обществе. Со временем они утрачивают навык звонить первыми. Даже если очень нужно. Именно им. Так, к сожалению, возникает одиночество.

A.S. А вы обычно звоните или ждёте звонка?

***

Мысль дня: Для разочарования в человеке достаточно всего лишь наделить его в своём воображении теми свойствами, которыми он не обладает, а потом с удивлением это обнаружить. Для разочарования в себе этот метод тоже подходит.

A.S. Следовательно, реалистичный взгляд на себя, людей, события может уберечь не только от разочарований, но и позволить заметить те качества, которыми обладаешь в избытке. Вот тут-то и открывается пространство как для повышения самооценки, так и для заслуженного уважения окружающих.

***

Мысль дня: Безошибочно знать факты о человеке ещё не значит быть знакомым с его душой. Иногда же душа открывается, не рассказав ни одного факта о личности.

***

Мысль дня: Общность внешних интересов важный залог единства, но не определяющий. Долгое единство двух и более людей скорее духовное, внутреннее, чем основанное на внешнем.

A.S. Вот так в прежде цельном коллективе выделяются отдельные группы. Ничего страшного в этом нет. Даже если остаёшься на время в одиночестве, то это, возможно, лучше, чем быть рядом с не близкими людьми.

***

Мысль дня: Люди могут уставать не от тебя, а с тобой.

A.S. Сложно восхищаться человеком постоянно. Иногда хочется с кем-то просто расслабиться и отдохнуть.

P.P.S. Попробуй ты восхититься тем, кто перерастал тобою восхищаться.

***

Мысль дня: *Люди не меняются. Какими были, такими и остаются. Но, к счастью, у некоторых всё же получается.* (с)

A.S. Не отчаивайся. Проблема не в тебе. *(Это даёт надежду)*

***

Мысль дня: Не интересоваться чем-либо – ещё не проявление грубости. Формально осознавать, что *"всё хорошо"* – ещё не быть довольным своей жизнью.

A.S. Да, вот есть такие люди, настолько отличающиеся, что у окружающих могут возникать вопросы к их поведению, на которые они вряд ли получат развёрнуты ответы.

P.P.S. Проникнуть во внутренний мир таких людей порой сложнее чем *"сбегать"* на Эверест и обратно.

***

Мысль дня: Люди так плотно засели в интернете, что любое предложение выйти в офлайн воспринимается чуть ли не как предложение начать отношения.

A.S. Там… В офлайне… Говорят, что там есть ещё и рабочие контакты, и приятельство, и дружба…

***

Мысль дня: Офлайн… За линией, т.е. за чертой? Знаете, ведь так говорят про того, кто сделал что-то важное: *"Он перешёл черту/границу".* Вот это слово *"офлайн"* в моем понимании обозначает *"перейти черту"* своих страхов.

A.S. Как странно. Ещё лет 20 назад не было никакого онлайна. Жили же люди, общались… Теперь такое общение требует усилий, перехода каких-то линий. Уже целое поколение либо переходит эту черту, либо нет…

***

Мысль дня: Сложно дружить с решетом.

A.S. Человек, привычно часто что-либо плохое рассказывающий о других, всё больше себя марает, чем других очерняет.

P.P.S. Дружба хранится в хрустальных или фарфоровых вузах, но никак не в решете.

***

Мысль дня: Не бойся показаться громким в дружбе, бойся осознанно тихих рядом с собой.

A.S. Любая искренняя дружба – бурный океан эмоций, а вовсе не тихий омут, в котором лишь лягушки нарушают

тишину.

***

Мысль дня: Даже если очень любишь вспыльчивого человека, то всё равно его бояться будешь. Жаль, если этот человек достаточно близкий. Он, как правило, лучше знает болевые точки.

A.S. И так бывает… Дай то, чего не хватает тебе, и обязательно получишь со временем в ответ с избытком.

***

Диалог дня:

– Ты должен меня уважать. Я твой хозяин, а ты мой кот.

– Корми регулярно, тогда и буду уважать.

A.S. Неважно какой у вас социальный статус или должность. Без поступков, достойных уважения, настоящего уважения ты будешь достоин вряд ли.

***

Мысль дня: В коллективе друзей, где один вдруг стал главным, есть две крайности:

1 – главный надевает *"корону"*;

2 – главный начинает всё за всех делать, а те на шею садятся.

A.S. Рано или поздно так случается. Лучше бы это случилось поздно, но так только у гениев.

P.P.S. Можно, конечно, ещё на берегу договориться о том, что *"дружба вместе, а табачок врозь"*. Но станут ли

друзья так договориваться?

***

Мысль дня: Дружба – это дар, а не собственность. Её окончание мы воспринимаем как утрату, часто оставаясь в обиде друг на друга. Забываем хотя-бы мысленно поблагодарить прежнего друга за то, что он был в нашей жизни.

A.S. Дружба, окончившаяся с благодарностью, не оставляет червоточины, способной разрушить и следующую дружбу.

***

Мысль дня: Если ты так и продолжишь не высказывать своё мнение, то у него так и не родятся обязанности.

A.S. Нет ничего более расхолаживающего, чем вседозволенность – позволение делать абсолютно всё.

P.P.S. Не путай её со свободой. Свобода позволяет делать многое, но с обязательной оглядкой на ближних.

***

Мысль дня: Встреча невольных единомышленников годы спустя лишена ситуативных тревог и желаний. В ней возможно увидеть истинное отношение друг к другу.

P.S. – Мы уже всё друг другу доказали.

– Каждый узнал себе цену.

***

Мысль дня: Чтобы дать шанс сказать человеку, который боится говорить, нужно молчать ещё больше.

A.S. Боятся говорить люди по разным причинам. Одни из

неуверенности, другие чтобы случайно не проговориться.

P.P.S. Прислушавшись, выиграешь в любом случае.

***

Мысль дня: Лица других людей, даже не знакомых тебе, – зеркало, в котором отражается твоя красота. Если они улыбаются, глядя на тебя, значит ты действительно красива.

A.S. Увидеть их улыбку можно только если тоже смотреть им в глаза.

***

Мысль дня: В каждом человеке есть не самые лучшие черты характера, но это ещё не повод их наперегонки друг другу демонстрировать.

A.S. Иногда кажется, что люди как раз соревнуются в этой демонстрации. Надеюсь, что просто кажется… Осень.

***

Мысль дня: Если не реагировать на злую собаку, то со временем она может оказаться дружелюбным пёсиком. Таким же, как и тот плюшевый, которого так любила в детстве.

A.S. Вопрос только в том, а нужна ли тебе *"плюшевость"* и не потеряется ли адреналин при общении с этой дружелюбной собачкой?

***

Мысль дня: Оказывается, не все молчуны молчат!

A.S. Беспрерывная болтовня некоторых людей несет минимум смысла и ценности, а потому подобна молчанию. Другие же молчат, но едва произнеся несколько фраз, дают те-

бе пищу для размышлений и внутренних диалогов на дни вперед, и кажется, будто ты ведешь постоянный внутренний разговор с этими людьми.

***

Диалог дня:

– Какие должны быть человеческие качества, чтобы люди начали хотя бы общаться?

– Такие, что входят в резонанс с их качествами.

A.S. Подобное тянется к подобному, ведь так? Если сейчас общение не складывается, то в очередной раз напомню про сказку о гадком утёнке. О чём ему было общаться с курами да утками?

***

Мысль дня: Ты не можешь повлиять на прошлый выбор человека, но ты можешь начать его уважать и принимать. Не от тебя зависело, не тебе и знать, для чего всё это было.

P.S. *Бог не есть Бог мертвых, но живых (Мф. 22, 31–32).*

***

Мысль дня: Ты же помнишь из курса физики, что разность потенциалов *(мнений, интересов, желаний)* приводит к образованию электрического разряда в виде молнии *(обид, агрессии, любви, дружбы).* Ну а громоотвод – тот, кем разность потенциалов наибольшая, и он при этом выше всех, вот по нему-то молния и бьёт.

A.S. Либо будь *"ниже"*, либо с честью неси роль громоотвода, продолжая защищать группу от разрядов её молний.

***

Мысль дня: Не так важно ***что***, как важно с ***кем***.

A.S. В жизни часто случаются события – плохие и хорошие, но эмоцию им придают и усиливают именно те, кто с нами находится или не находится рядом в этот момент.

***

Мысль дня: Когда один человек не понимает, что значит *"выбирать себя",* а другой в противовес считает правильным совершать те или иные поступки, но при этом готов нести за них ответственность, то возникает проблема выбора.

A.S. Первому обычно ты делаешь одолжение, а после испытываешь презрение. Заканчивается всё отторжением.

Второму ты обычно бросаешь вызов, а после испытываешь уважение. Заканчивается всё сближением.

P.P.S. Зачем?

***

Мысль дня: *"Я просто проходила мимо и меня зацепило"…*

A.S. В иммерсивном спектакле зритель думает, что от него зависит больше, чем в спектакле классическом, но он всего лишь зритель, от которого, конечно, зависит игра актёров, но не их роли…

P.P.S. И долго зрителем быть собираешься? Пора уже становиться режиссёром и брать управление на себя!

***

Мысль дня: Во время публичного выступления ты мо-

жешь быть умной, однако если будешь не интересной, то тебя, конечно, услышат, но забудут. Стань в первую очередь интересной, тогда тебя захотят узнать поближе. Вот тут-то и покажешь свой ум.

***

Мысль дня: Для людей не так важен твой провал или успех, как твоя реакция на произошедшее с тобой.

A.S. Анализ причин увиденного им менее интересен, чем эмоциональное шоу, следующее сразу после случившегося.

P.P.S. И *"какой я молодец"* и *"я облажался"* – в равной мере пища для зевак, но вторая повкуснее будет. Только и всего.

***

Мысль дня: Спрашивающий чаще интересуется тем, что произошло, а вот отвечающему обычно важнее как произошло.

A.S. Если важность ***"что"*** и ***"как"*** для обоих диаметрально противоположна, то разговор обычно не клеится.

***

Диалог дня:

– Детский мир – это 2-е место, куда бы я не хотела ходить после поликлиники.. На 3-м месте Золотое Яблоко.

– А с Яблоком что не так??? Я просто там ни разу не был.

– Вечная толпа жаждущих нахаляву накраситься, облить себя парфюмом, много школьниц и дам с невысоким

уровнем iq которые уламывают своих "масиков", "заюшек", "котиков" и прочий зверинец на покупку очередной бесполезной склянки.

A.S. Лучший подарок – подарок, сделанный своими руками. И это твоё здоровье!

****

Мысль дня: Люди-доноры тоже истощаются. Проблема не в тебе. Он просто тоже человек.

A.S. К сожалению, некоторые из нас пользуются близкими для наполнения себя энергией.

P.P.S. Не бойся и помолчать рядом. В молчании рождаются темы для будущих разговоров и для укрепления настоящего общения.

****

Мысль дня: Много ли надо, чтобы понять подлость сущности человека? Порой и одной фразы достаточно. Вот только некоторые подлецы её говорят лишь в крайнем случае.

A.S. Хорошо, что он её всё-таки произнес. Вовремя.

****

Диалог дня:

– Почему раньше ты участвовала в травле?

– Было скучно, за компанию, чтобы самоутвердиться…

– Вот по этим же причинам каждый из них и тебя сейчас травит.

P.S. *"А Я говорю вам: любите врагов ваших, благословляйте проклинающих вас, благотворите ненавидящим вас и*

молитесь за обижающих вас и гонящих вас…" (с)

***

Мысль дня: Какими бы значимыми не были люди в твоём окружении, какие бы важные советы они не давали, но ответственность за принятие своих решений несёшь именно ты.

A.S. Значимые люди – важный ориентир при принятии решений, но вовсе не абсолют.

***

Мысль дня: Нет, не пользуются одни люди другими, а просто используют все имеющиеся в распоряжении ресурсы.

A.S. Ведь если допустить, что и правда пользуются, то как же противно с этой мыслью жить

***

Мысль дня: Общение с друзьями в возрасте 35+ каким-то таинственным образом превращается сбор анамнеза.

A.S. Ну и ладно. Анамнез – это ещё не эпикриз, так что живём, но соблюдаем некоторые ограничения.

P.P.S. Кстати, чем больше ограничений сейчас, тем короче анамнез потом.

***

Мысль дня: Практически удар ниже пояса, когда ты думаешь, что *"самый самый",* а оказывается, что есть и другие люди в этом мире, и они тоже *"ничего".*

A.S. Как только оправишься, то вспомни, что *"самые самые"* в курятнике первее всех под нож идут.

***

О самопознании

Мысль дня: Когда в жизнь приходят действия, то начинаешь где-то намеренно сглаживать ситуации, где-то обострять, и всё это вместо страдания из-за собственного бездействия.

***

Мысль дня: Если тебе кажется, что твоя жизнь скучна и не интересна другим, не забывай, что это один из самых страшных и распространенных видов самообмана.

A.S. Плохо, когда одни люди обманывают других, но ещё хуже, если человек обманывает сам себя.

***

Мысль дня: Не мазохистка, а не желающая делать что-то новое, ибо сложно, а желающая делать то, к чему привыкла.

A.S. Сиди книги читай. Прогулки гуляй. Родителям помогай. Уборки делай. Да мало ли чего можно сделать, на что потом времени не будет.

P.P.S. Говорят, что учиться в университете сложно, но не учиться порой ещё сложнее.

***

Мысль дня: Сделать родным город, о котором нет воспоминаний из детства, сложно. Значит нужно сделать этот город городом воспоминаний из молодости!

A.S. Жизнь состоит из событий, а не из ожидания чего-ли-

бо, но эти события нужно создавать. Самостоятельно.

P.P.S. Событие – действие, ожидание – бездействие. Действуй!

***

Мысль дня: Кто я такой? Кем я хочу быть? Что я делаю для того, чтобы оставаться собой и становиться тем, кем быть хочу?

A.S. Одно из наиболее завораживающих и трепетных событий консультации – быть свидетелем разговора клиента с самим собой…

***

Мысль дня: Высокоинтеллектуальные люди имеют склонность уходить в себя, а вот низко интеллектуальные, напротив, из себя выходят часто.

A.S. А ты в себе чаще или не в себе?

***

Мысль дня: Если вдруг тебе кажется, что живешь на *"обочине жизни",* оглянись: иногда обочина – лучшее место для объезда ям и ухабов на дороге жизни.

A.S. Не хотелось бы их приводить в пример, но напомню, что "обочечники" быстрее всех преодолевают заторы на дорогах.

P.P.S. Напомню: штраф за езду по обочине в 2025 году составляет 2250 рублей *(часть 1 статьи 12.15 КоАП РФ).*

***

Диалог дня:

– Вообще я поняла, что мне не скучно с самой собой. Это нормально? А то 2 кота у меня уже есть…

– Да, нормально. Сейчас скидки на корм в Магните.

– Блин, корм… надо купить.

A.S. Мужчина безответственной нужен. Его можно забыть покормить, а ты не такая. В тебе ответственности выше крыши. Поэтому коты.

***

Мысль дня: Разговор о том, что *"Всё очень плохо"* не самый сложный. Гораздо сложнее разговор о том, что *"Всё очень хорошо"*. Но на самом деле он таит в себе больше открытий, чем первый.

A.S. Если картошку долго не выкапывать, то либо черви её съедят, либо спалит её жаркое кубанское солнце.

P.P.S. Сегодня после фразы *"У меня всё хорошо"* я предложил тебе наконец-то начать копать…

***

Мысль дня: Если делать то же, что и всегда и то же, что делают окружающие, то со временем может возникнуть ощущение застоя. Если начать делать что-то уникальное в дополнение к имеющемуся, то можно наконец-то начать двигаться вперёд.

A.S. Всё как у той самой Алисы, которая не колонка.

***

Мысль дня: *"Запретный плод сладок"*. Так обычно говорят провокаторы, агитируя пойти на нарушение запретов.

A.S. Сначала крепко подумай почему плод запретили, а потом задумайся о том, что, возможно, это было не просто так.

***

Диалог дня:

– Жизнь идет, пока я старею и теряю товарный вид…

– Доброе вино товарный вид с годами только приобретает и улучшает.

A.S. Вино в уксус превращают ненужные сомнения в себе. Тогда и обложка в виде этикетки меняется. Не сомневайся!

***

Мысль дня: ***Прислушиваться*** к мнению другого человека относительно кого-либо очень важно и помогает сформировать своё собственное мнение. ***Принимать полностью*** мнение другого человека относительно кого-либо либо – чуть ли не самое глупое из того, что ты можешь сделать.

A.S. Ошибка в составлении мнения о ком-либо может быть фатальна. Бери ответственность на себя.

***

Мысль дня: *"Я"* состоит из собственного и личного. Первым мы владеем, а второе является нашим отношением к первому.

A.S. Если много делиться с окружающими собственным, то получается обретать личное. Если много делиться личным, то в конечном итоге можно потерять собственное и на-

чать жить чужим к нему отношением, таким образом потеряв свое личное.

P.P.S. Помни, что 10 минут тишины спасли тысячи жизней, погребённых под завалами.

***

Мысль дня: Хочется *"Спасибо"* услышать сразу же, но даже *"Спасибо"* два дня спустя, если оно всё-таки будет сказано, то в некоторых ситуациях более приятно и осознанно, чем произнесённое на автомате.

A.S. Кстати, 2 года спустя я тебе его тоже готов в очередной раз сказать. Достаточно осознанно? За то, что ты умничка. +52

***

Мысль дня: *"Я одна не изменю систему".*

A.S. Конечно не изменишь! Ты же не знаешь, из чего она состоит. Даже жизнь свою, как оказалось, толком не знаешь.

P.P.S. Сначала себя узнай, как винтик этой системы, а там и до неё доберёшься. Но только в себе изменения соответствующие перед этим сделай…

***

Мысль дня: Когда *"всё о тебе",* самое время учиться формулировать свои мысли, чтобы суметь сказать их там, где мир вокруг тебя крутиться не будет.

A.S. Обидно бывает тогда, когда думаешь, что *"всё о тебе",* а оказывается, что ты *"за бортом"*, потому что так и не смог и не научился стать центром.

***

Мысль дня: Наверное перед каждым из нас периодически стоит выбор на чём приоритетнее сфокусироваться: на ***внутреннем*** или на ***внешнем***, на ***духовном*** или на ***материальном***… Чаша весов периодически качается в одну из сторон.

A.S. Просто помни, что человек рождается и умирает абсолютно нагим. Потеря материального ничто в сравнении с утратой духовного.

P.P.S. *«Удобнее верблюду пройти сквозь игольные уши, нежели богатому войти в Царствие Божие». (с)*

***

Мысль дня: Зрелость – время, в котором ***одиночество*** превращается в ***уединение*** и способствует духовному росту личности.

A.S. Предлагаю замечать, что чаще всего вы не одиноки, а просто одни в этот жизненный период. Пройдёт время, которое иной раз нужно перетерпеть, и рядом обязательно окажется тот, который скрасит прежний отрезок.

***

Мысль дня: Как вы сидите за звуковым пультом в театре и наблюдаете за происходящим на сцене, актёрами, музыкантами, так и в жизни отчего бы не научиться быть наблюдателем? Или сцены не хватает в вашей жизни?

A.S. Если очень хочется на сцену, то стоит подумать и над собственным амплуа. Громкие роли не всегда самые силь-

ные. Многие актёры прославились талантливым молчанием.

***

Мысль дня: *"Как много от вас света"*,– сказала она из тьмы.

A.S. В тьму попадают по недоразумению, по несчастью или же безвольно плывя по течению. Не так важно, как ты там оказалась, как важно то, будешь ли выбираться.

***

Мысль дня: За разговорами о том, зачем тогда случилось именно так, может потеряться смысл того, для чего это нужно снова начинать сейчас.

A.S. *«Сначала день текущий, а потом уж век минувший»*, – но, конечно, важно и то и другое.

***

Мысль дня: Глупость и алкоголизм – две пропасти, из которых обычно не выбраться. Человек может тонуть в собственной глупости также безнадёжно, как и в рюмке с алкоголем.

A.S. К счастью, выход есть, но требуется борьба. Есть ли на неё время, силы, ресурсы?

***

Мысль дня: Диван – это смерть. Как только он станет твоим любимым местом пребывания – всё, отсчёт начат.

A.S. Поэтому даже если устал – всё равно работа, но другая, чтобы мозг медленно переключался и *"остывал"*.

P.P.S. Резкое *"охлаждение"* на диване действует на мозг

как перепад температур на цветы.

***

Диалог дня:

– Знаете меня после возвращения из путешествия мучает какая-то пустота… Как будто бы меня не устраивает жизнь моя, и я с этим ничего не делаю… Как будто я другой человек, но я не знаю, как жить по-новому, вот и хочется, но не знаю как или это безделие банальное…

– Похоже на отсутствие поиска стимулов после мощного эмоционального потрясения. Вобщем рефрактерность. Это нормально. Деполяризация после гиперполяризации. Это по-кардиологически.

A.S. Вывод: живи скучную жизнь и не дёргайся. Хотя… Нет! Дёргайся и учись переключаться.

***

Мысль дня: Отличительные черты человека – лишь набор ингредиентов его *"самости"*, которую в любом случае нужно оформить в виде блюда его личности, что не стыдно на стол поставить, иначе ингредиенты эти бессмысленно сгниют на столе.

***

Мысль дня: Обсуждать *"школу"* можно бесконечно, но со временем абсолютно утрачивается смысл обсуждения и цель дальнейшей жизни. Гораздо интереснее обсуждать то, к чему эта *"школа"* готовит.

A.S. Лучше смотреть не на то **"что"** происходит в твоей

жизни, а на то ***"для чего"*** это тебе нужно.

***

Мысль дня: Любишь быстро всё делать? Казалось бы – нормально и здорово! Но почему эта скорость в тебе же вызывает горечь и сомнения? Не потому ли, что торопишься скорее окончить дело, чтобы после привычно ничего не делать?

A.S. Ах вот оно что… Прям как мёртвая. Не хотелось бы, чтобы бездействие было нормой для тебя и впредь. Задумайся, что бессмертны только лишь дела и поступки. Именно они оставляют добрую память, а вот бездействие – путь к забвению.

***

Мысль дня: Про эффект бабочки: *"Взмах крыла бабочки на одном континенте может вызвать землетрясение на другом"*.

P.S. от неё: Это про Взмах крыла *(испорченная сковорода)* и Землетрясение – больше года в терапии и кардинальное изменение в жизни.

P.P.S. Там ещё кусочек хлеба был на полке с ложками и вилками… Как раз все тараканы на него сбежались.

***

Мысль дня: Вот удивительно. Обычно те, кто себя долго ищут, толком не знают где себя искать.

A.S. Им бы карту раздобыть, местность *(себя)* изучить и только после в путь отправляться.

P.P.S. То самое изучение себя лучше начинать со слов *"хочу", "нравится",* а не с фразы *"да лишь бы не…"*

***

Мысль дня: Есть такие мысли… Манипулятивные отчасти. Принять их сразу тяжело, но отбросить окончательно ещё тяжелее. Результат их воздействия на человека зависит от благодатности почвы.

A.S. Как только страх сменится планом действия, реализация не заставит себя долго ждать.

***

Мысль дня: В период неопределённости очень важно задавать себе честные вопросы: Что происходит? Почему? Каким образом сложилась ситуация? Почему меня что-то не устраивает?

A.S. Вопросы обязательно получат свои ответы. Рано или поздно.

P.P.S. Вместо отчаяния попробуй поговорить с собой…

***

Мысль дня: Помните фильм *"Человек в железной маске?"* Героя этого фильма не знал никто, кроме него самого. Ну хотя бы он…

A.S. Есть и другие люди, которые масок не носят, но имеют замки на своём сердце, а ключи теряют… Со временем не только другие, но и они сами забывают, как же его открыть.

***

Мысль дня: Если человек мало знаком с самим собой,

то что он скажет о себе при знакомстве другому человеку?

A.S. Хорошие друзья или супруги обычно подходят друг другу как ключ к замку. Но можно ли попытаться открыть дверь, не подобрав предварительно ключ? Нет. Вот поэтому сперва узнай какой ключ ты из себя представляешь и только тогда тобой будут открыты самые нужные человеческие сердца.

***

Мысль дня: Когда что-либо не получается на должном уровне, ничто не мешает откатиться назад и всё переосмыслить.

A.S. Возвращение в детство – источник ресурса выгоревшего взрослого.

***

Мысль дня: Много ли человеку для счастья надо? Кому-то куча денег и богатств, но в гробу карманов нет. Кому-то достаточно доброго слова и уважения. Вот они как раз осветят дорогу в нужном направлении…

***

Мысль дня: Надо передОхнУть.

A.S. Твой подход к жизни сам укажет ударение в этом слове…

***

Мысль дня: С одной стороны довольство своей жизнью – счастье. Но с другой, полное удовлетворение ей блокирует новые действия для развития, а значит развиваться может

только недовольный собой человек?

A.S. Всё-таки прав был Гегель, рассуждая о единстве и борьбе противоположностей?

***

Мысль дня: Модель поведения человека в обществе очень зависит от того, кем себя он ощущает или осознает.

A.S. Если же самоопределиться тебе сложно, то обязательно приглядись к той роли, которая вызывает наибольшее количество положительных эмоций. И играй в обществе именно её.

P.P.S. Со временем поймёшь, что камео – лучшая из ролей.

***

Мысль дня: Небрежность, замеченная человеком в себе, сходна с запахом грязных носков, обнаруженным их обладателем.

A.S. Как правило, если человек наконец-то замечает в себе пороки, то другим уже уж точно от них смердит.

***

Мысль дня: Встречая людей из прошлого мы думаем или *"как хорошо, что я не там"* или *"как жаль, что меня там нет"*.

A.S. Первая фраза обычно подчёркивает правильность выбора.

P.P.S. Ты же чаще её произносишь?

***

Мысль дня: Тот, кто стремится всегда поступать правильно, живет чужими правилами.

A.S. Иногда лучше быть виноватым нежели удобным.

***

Мысль дня: Фраза *"Я не знаю"* снимает ответственность за принятие решений и их последствия.

A.S. Эти люди обычно не *"не знают"*, а глубоко психологически подавлены.

P.P.S. *"Знать"* они будут, когда их искренне полюбят и они будут в этом уверены.

***

Мысль дня: Что-то новое для себя в жизни всегда можно найти. Было бы желание. Труднее всего найти то самое желание.

A.S. Тихие и малоинтенсивные занятия гораздо полезнее информационно-шумных, но пустых мероприятий, окружающих тебя. Они позволяют сконцентрироваться и найти то самое желание.

***

Мысль дня: Довольно странно было бы, выбирая гнилой товар, надеяться на то, что кишечную инфекцию не поймаешь.

A.S. Вот потому она и собирает твои анонимные отзывы…

***

Мысль дня: *"Я долго ждала ощущения взрослости.*

*Школа с её фразой: **"Теперь вы стали взрослыми"**, университет с получением диплома, работа… Взрослость так и не ощутилась. Только с появлением ребёнка и настоящей жизненной ответственности"…*

A.S. Взрослые вовсе не скучные и замученные люди. Взрослые – это гордо несущие свою ответственность.

***

Мысль дня: Из маленькой, хрупкой и беззащитной, часто обижаемой, не верящей в себя и в безопасность окружающего мира девушки, всего за один день ты стала той, кто сможет расправить крылья и наконец-то полететь.

A.S. Что ей помогло? Доверие… Доверившись и вручив свою судьбу в те самые и единственные Руки, она обрела всё.

P.P.S. О ней уже были написаны десятки грустных мыслей дня. Теперь, надеюсь, всё больше будет радостных.

***

Мысль дня: Избыток хотелок, желалок и прочих мечталок при недостатке терпелок, смирялок и самопонуждалок – вот и получается тупик… Тупик взаимопонимания, когда сложно предугадать, чего можно ожидать от тебя в следующий момент. Так возникает стресс и отчуждение даже при наличии базовой любви…

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.