

22 совета

психолога Владимира Леви

Кандидат медицинских наук, автор книг по многим аспектам популярной психологии, врач-психотерапевт, психолог и первооткрыватель в области суицидологии Владимир Леви. В его работах можно найти сотни советов, к которым стоит прислушаться даже психически здоровым людям.

- Говорящий правду отвечает тройне: за саму правду, за себя, за того, кому он её сообщает.
- Выход из безвыходного положения там же, где вход.
- Не нравиться надо, чтобы счастливой быть, а наоборот, счастливой быть, чтобы нравиться.
- Мудрый правитель управляет так, что его не замечают.
- Лень — это инстинкт самосохранения от излишних действий.
- Трагедия дурака не в глупости, а в притязании на ум.

Настроение — это то, как душа знает прошлое, как чувствует настоящее и как строит будущее.

- Человек — это многослойная пленка, на которой в скрытом виде отснято много всякой всячины, а проявители этой пленки — другие люди, роли и ситуации. Как знают фотографы, найти хороший проявитель не так легко.
- Любопытство — надежнейшее лекарство от зависти: проникнув за покров внешнего, всегда обнаруживаешь, что завидовать нечему.
- Страх, как трусливая дворняжка, бежит только за тем, кто бежит от него, но отступает, когда на него идут прямо.

Опытные тренеры экстремальных видов спорта говорят: «Страх как огонь: если ты его контролируешь, он тебя греет, а если не контролируешь, то сжигает». То же самое можно сказать и об оценочной зависимости. Не «сорваться», а контролировать, — чтобы грела и заводила, но не сжигала и не топила.

- Из жизни никогда нельзя исключить три вещи: риск, грех и возможность счастья.

- Чтобы успешно пользоваться советами по развитию силы воли, нужна немалая сила воли.

Самое ценное качество собеседника — умение слушать!

- Кроме шуток, соприкосновение — устранение физической дистанции — устраняет и психологическую.

- Отдых — это искусство. Отдых — работа не менее ответственная, чем сама работа, и людей, умеющих отдыхать, ровно столько же, сколько умеющих хорошо работать: оба умения всегда совпадают.

- Умение быть другим — это и умение быть разным собой, и умение оставаться одним и тем же; умение понимать другого — и понимание, что это умение имеет пределы.

Унизить тебя может
только один человек
на свете.
И этот человек —
ты сам.

Владимир Леви

IsraLove.org

