



Хочу
и буду

Михаил Лабковский

КнигиКратко

Ольга Шуравина

Краткое содержание «Хочу и буду»

ООО "Акцион управление и финансы"

Шуравина О.

Краткое содержание «Хочу и буду» / О. Шуравина — ООО
"Акцион управление и финансы", — (КнигиКратко)

Этот текст — сокращенная версия книги «Хочу и буду». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты. Каждый человек еще в детстве усваивает некий опыт реагирования на внешние обстоятельства. Например, родители часто ругаются, ребенок пугается, плачет, замыкается в себе. И даже, если наступает период затишья, он понимает – рано или поздно произойдет очередная ссора и заранее психологически готовится к ней. Со временем подобное поведение укрепляется, переходит на другие сферы жизни. И как только человек сталкивается с похожим «раздражителем» (похожей ситуацией), он неосознанно, автоматически реагирует привычным для него образом. Михаил Лабковский называет это явление «рефлекторной дугой». Чтобы помочь человеку преодолеть свои страхи и неврозы, эту дугу надо сломать, то есть кардинально поменять свои поведенческие стереотипы. Главное осознать, что дело не столько в жизненных обстоятельствах и жестокости мира, сколько в самом человеке, в его голове. Только он сам может изменить свою жизнь. Быть счастливым – это ваше решение и больше ничье. Чтобы помочь читателям наконец-то обрести счастье, автор книги предлагает придерживаться шести правил, которые появились как итог его 30-летней практики. В нашем обзоре мы кратко расскажем о них. Напоминаем, что этот текст — краткое изложение книги

© Шуровина О.
© ООО "Акцион управление и
финансы"

Авторский обзор по материалам книги «Хочу и буду». Михаил Лабковский

Автор обзора: *Ольга Шуравина*

Михаил Лабковский о том, как принять себя, полюбить жизнь и стать счастливым

Каждый человек еще в детстве усваивает некий опыт реагирования на внешние обстоятельства. Например, родители часто ругаются, ребенок пугается, плачет, замыкается в себе. И даже, если наступает период затишья, он понимает – рано или поздно произойдет очередная ссора и заранее психологически готовится к ней. Со временем подобное поведение укрепляется, переходит на другие сферы жизни. И как только человек сталкивается с похожим «раздражителем» (похожей ситуацией), он неосознанно, автоматически реагирует привычным для него образом. Михаил Лабковский называет это явление «рефлекторной дугой». Чтобы помочь человеку преодолеть свои страхи и неврозы, эту дугу надо сломать, то есть кардинально поменять свои поведенческие стереотипы. Главное осознать, что дело не столько в жизненных обстоятельствах и жестокости мира, сколько в самом человеке, в его голове. Только он сам может изменить свою жизнь. Быть счастливым – это ваше решение и больше ничье. Чтобы помочь читателям наконец-то обрести счастье, автор книги предлагает придерживаться шести правил, которые появились как итог его 30-летней практики. Перечислим их и кратко поясним.

1. Делать только то, что хочется.
2. Не делать того, что делать не хочется.
3. Сразу говорить о том, что не нравится.
4. Не отвечать, когда не спрашивают.
5. Отвечать только на вопрос.
6. Выясняя отношения, говорить только о себе.

Начните делать только то, что хочется

Михаил Лабковский пишет, что именно это правило вызывает самое большое сопротивление. Когда человек его слышит – «делай только то, что хочешь», первая реакция – недоумение. Это же эгоизм и пренебрежение к другим! Кроме того, все мы знаем с детства, что когда все хорошо, это не к добру – скоро придет расплата и будет только хуже. Есть даже примета, если много смеешься, то скоро обязательно будешь плакать. Поэтому люди боятся быть счастливыми, даже заранее готовят себя к худшему, называя подобное поведение «жизненной мудростью». Они всегда начеку и если случается неприятность, а она случается, так как человек старательно делает все, чтобы оправдать свои страхи («Ведь не параноик же я!»), то говорят – «Я так и знал!». Наступление худшего подтверждает правильность выбранной стратегии жизни. Круг замыкается.

Принцип «жить, как хочется» не имеет ничего общего с эгоизмом. Эгоист зациклен на своих проблемах и переживаниях, он не желает помогать другим, потому что на это у него нет сил – они уходят на постоянную борьбу с самим собой. Тот же, кто себя любит и придерживается правила «делай только то, что ты хочешь» – это человек, который всегда выбирает дело, к которому у него лежит душа. «Он живет среди тех, кого любит, он работает там, где ему нравится», он находится в гармонии с самим собой, поэтому он добр к другим и открыт. Он уважает чужие желания так же, как уважает свои. Кроме того, желания хорошего человека совпадают с интересами окружающих. Однако чтобы начать жить по правилу 1, надо приложить

немало усилий. Психика человека постоянно ведет его по пути компромиссов. Чтобы начать придерживаться первого правила, надо научиться говорить себе «Стоп, я же этого не хочу».

Михаил Лабковский:

«Пока вы не поймете, чего хотите на самом деле, вы никогда не будете спокойны и счастливы»

Как разобраться, чего же вы хотите на самом деле

Не так-то просто понять, а чего я хочу? Кажется, что желаний просто нет или их, наоборот, так много, что непонятно, какое же из них выбрать. Причины этого, как и всех неврозов, надо искать в детстве, в воспитании родителей. Многие семьи внушают детям, что «надо жить не для радости, а для совести», что «есть такое слово надо», чтобы было «не стыдно перед людьми», чтобы «не хуже, чем у других». Кроме того, родители начинают воплощать в детях все те желания, которые они сами не смогли осуществить. Дети вырастают, и оказывается, что всю жизнь за них все решали, и слово «хочу» – не из их лексикона. Неуверенность в себе заставляет уже выросших детей подавлять желания. Они идут в институт, где меньше конкурс, выбирают работу, где не будут много требовать, женятся или выходят замуж за того, кто гарантированно не бросит. Они ходят в кино, в театр, на прогулки, но не потому что хотят, а потому что, по их мнению, так должна выглядеть нормальная жизнь. Они живут так, как будто кто-то постоянно оценивает их жизнь со стороны и нельзя перед этими невидимыми цензорами ударить в грязь лицом. Михаил Лабковский отмечает, что отсутствие желаний имеет и медицинские последствия – астенический синдром, то есть упадок сил, потеря тонуса. Крайнее выражение – депрессия.

Вместе с тем автор книги постоянно напоминает читателям, что не надо сетовать на родителей. Они воспитывали вас, как могли, у них тоже были свои обстоятельства, чтобы поступать так, а не иначе. Задача не в том, чтобы найти виноватых, а в том, чтобы понять – изменить свою жизнь можете только вы, и для этого нужно ваше желание. Лабковский дает ряд советов, как распознавать свои истинные желания.

1. Начните с малого. Например, когда садитесь за стол, не начинайте есть, пока не поймете, что на самом деле хотите. Прислушайтесь к себе. Подумайте, что вы любите – какой ваш любимый цвет, фильм, книга и т.д. Научитесь слушать и слышать себя.

2. Придерживайтесь своих желаний и решений, уважайте их. Если приняли решение, не сомневайтесь. Не пытайтесь выяснить у других, что они думают о вас, нравитесь ли вы им. Реализуйте свои маленькие мечты, цели, и не бойтесь выглядеть «плохим» в глазах других. Этот совет хорош для тех, у кого слишком много желаний. Человек мечется, нервничает – не знает, что выбрать. Как решили, так и действуйте! Например, «решили, что проведете вечер дома, ... так и сидите дома. И даже если вам звонят и увлекают: «Приезжай! У нас тут круто!» – не надо хватать такси и мчаться навстречу приключениям. Оставайтесь дома: вы же сами этого хотели».

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.