



УДК 82-82+82-83+82-84+659.123.3

ББК 87.52+87.53+87.77

**Л80**

**Лот, Алексей Сергеевич**

Психологические конспекты и философские заметки. На радость читателю [приложение к петербургскому литературному журналу «МОСТ»] / Составитель: А.С. Лот. – СПб.: Век искусства, 2025. – 67 с.

В эту книгу вошли собственноручно мной составленные конспекты тринадцати книг по психологии и мои заметки с размышлениями о различных жизненных вопросах.

ISSN 1991-7023

УДК 82-82+82-83+82-84+659.123.3

ББК 87.52+87.53+87.77

© 2024, 2025, составление, А.С. Лот

© 2025, оформление, А.С. Лот

Для отзывов и пожеланий автору: [windowsisloading@yandex.ru](mailto:windowsisloading@yandex.ru)

«Век искусства»: [ladolad@inbox.ru](mailto:ladolad@inbox.ru)

Подписано в печать 15.12.2025

Формат 145x200. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 1.5. Тираж 150 экз.

Алексей Лот

**Психологические конспекты  
и философские заметки.  
На радость читателю**

Москва – Санкт-Петербург  
2025

*Рад, что так получилось, что мы встретимся на страницах этой книги: если Вы держите её в руках, дорогой читатель, значит, Вы не любитель напрасно терять время. В эту книгу вошли собственноручно мной составленные конспекты тринадцати книг по психологии и мои заметки с размышлениями о различных жизненных вопросах. Побольше оптимизма и – в путь, мой друг, и пусть каждая страница найдёт себе разумное место в Вашей уверенной жизни!*

*Книга посвящается семье моей тёти Светы и её детям – троюродным брату и сестре Саше и Анюте.*

## **Полезные высказывания из книги «Хорошие девочки не получают больших денег и лучших мужчин» Финерман**

Детям нужно с детства задавать высокий уровень жизни, чтобы они во взрослом мире стремились его поддерживать.

Нужно быть успешным, чтобы стать счастливым.

Нужно иметь жизненный план.

Нужно сосредоточиться на реальности, а не ругать неравенство.

Нужно желать настоящего успеха, чтобы убедить остальных, что достойны его.

Действуйте так, планируйте так и организуйте себя так, словно вы можете добиться успеха, и тогда вы обязательно его добьётесь. Помните: у вас нет оснований для чего-то иного.

Требуйте от себя большего, и вы это получите.

Не пытайтесь преуменьшить роль денег в том успехе, которого вы пытаетесь добиться.

10 основных рекомендаций для подготовки к публичному выступлению:

1. Проговорить каждую речь по меньшей мере 10 раз для подготовки;

2. Постарайтесь быть краткими;

3. Заранее ознакомьтесь с местом проведения мероприятия;

4. У вас будет микрофон?

5. Ваш наряд должен вам нравиться;

6. Не пейте молоко и не употребляйте молочные продукты перед выступлением – они могут спровоцировать першение или покашливание;

7. Будьте готовы к тому, что начнёте волноваться;

8. Подготовьте несколько ответов на возможные вопросы;

9. Если вы невысокого роста, убедитесь, что на месте выступления есть возвышение;

10. Распечатайте текст речи с двойным межстрочным интервалом и проверьте, чтобы страницы были пронумерованы.

Нужно постоянно спрашивать себя: что потребуется шефу, когда он освободится в очередной раз, какой следующий шаг инициирует очередной диалог?

Чтобы стать хорошим агентом, необходимо быть немного психотерапевтом, немного другом, немного директором школы, а порой немного и соучастником преступления.

Метод обмана клиента: умение продать свой проект некоему покупателю только потому, что вы внушили ему мысль, что кто-то другой (кто в действительности не готов заключить сделку) хочет это сделать.

Больше ценить критику.

А что, если никто не заметит меня, что, если никто не запомнит моё имя и вообще не обратит на меня внимания? (следует спрашивать).

Заставьте себя выделиться.

Какой бы ни была ваша следующая карьерная (или жизненная) цель, вы можете создать впечатление, что способны на гораздо большее, чем кажется.

Задерживайтесь на работе и не отказывайтесь от дополнительных заданий.

Узнайте всё, что можно, о компании и отрасли, в которой вы работаете.

Предвосхищайте желания босса.

Одевайтесь так, словно вы собрались на приём.

Выгляди крутым, и ты будешь крутым.

Никогда и никоим образом не стоит флиртовать с подчинённым.

Первая работа – это возможность получать деньги за реальный шанс чему-то научиться.

Так что учитесь всему, чему только можно.

У плохого босса можно поучиться, как не стоит руководить.

Способность задать себе вопрос, что может произойти в ближайшее время, чрезвычайно важна для работы.

В 22 года вы не можете быть уверены, что точно знаете, чего захотите десять или двадцать лет спустя.

Советы начинающим карьеру (обдумать):

Достаточно ли хороша эта работа и является ли она тем, где я могу учиться? Смогу ли я приобрести здесь важные навыки, которые пригодятся в жизни, даже если я оставлю работу в этой отрасли? Есть ли на этой работе какие-то сферы, в которых я могу продемонстрировать имеющиеся у меня способности и которые мне интересны? Если я буду относиться к работе творчески, смогу ли я отыскать эти возможности? Что из того, что я узнаю об этой сфере деятельности, поможет мне в формировании общей картины? Думая на шаг или на пять шагов вперёд, смогу ли я понять, к чему приду?

Секрет любого успеха кроется в усердном труде.

Кто несёт ответственность за происходящее? Вы.

Обсуждать трудности в своей жизни на рабочем месте – это ошибка.

Всегда задавать вопросы: «А какова обратная сторона этого дела? Что здесь может пойти не так?»

Только представляя полную картину, можно принять верное решение.

Способность отстаивать свою точку зрения – это ключ к успеху.

Уверенность часто симулируется, прежде чем она приобретает.

Чем крупнее сделки, тем больше выгода.

Умение анализировать является наиболее ценным.

Чтобы притворяться с умом, соберите максимум информации о потенциальном боссе, узнайте всё, что возможно, о той отрасли, в которой вам предстоит работать, старайтесь задавать вопросы только тем людям, которым доверяете.

Будьте осторожны в вопросах, поскольку они могут выявить вашу неосведомлённость.

Чрезвычайно полезно иметь кого-то, кто может объяснить общую картину бизнеса, в котором ты занят.

Ищите причину торможения. Она либо в вас самой, либо в сфере вашей деятельности, либо в вашей роли в этой сфере, либо конкретно в вашей фирме.

Если вы только приступаете к работе, то спросите себя, действительно ли это тот путь, о котором вы мечтали.

Перед сделкой постоянно задавать себе вопрос «Что это даёт им?».

В наставники нужно брать человека того пола, представители которого занимают более высокие должности в вашей сфере и имеют детей одного с вами пола (тогда они будут видеть в вас их).

В будущем ученики могут оказать вам неоценимую помощь.

Помогайте людям на службе обрести свою траекторию, даже если они могут перерасти вас.

Задавайте себе вопрос: что произойдёт дальше или что может произойти?

Предложите безвозмездную помощь, если вас официально не включили в проект, который возглавляют значимые персоны. Потом ни в коем случае не нужно рассказывать о своих заслугах. Способствуйте успешности проекта, как только можете.

Наигранная истеричность навсегда остаётся в памяти человека.

Настоящая учтивость, щедрость, блеск, мудрость и этика интенсивной работы тоже никогда не будут забыты.

Люди совершают бессмысленные поступки. Иногда это единственное объяснение.

Люди лгут. Если вы правдивый человек, то вам в это будет трудно поверить.

Люди доверяют другим прямо пропорционально тому, насколько им самим можно доверять.

Люди могут иметь свои резоны, которые не всегда ясны и очевидны или вообще не соотносятся с вашими.

Постоянно спрашивайте себя: какова мотивация у этого человека, что он хочет получить взамен? Насколько достоверна та информация, которую он вам предоставляет?

Принимайте их душевность, старайтесь поступать по отношению к ним так же. Но помните: эти люди, скорее всего, не станут богатыми и могущественными.

Невозможное иногда случается.

При неудаче спросите себя: «Есть ли во всём этом что-то позитивное?»

Всегда проявляйте должную старательность.

Установите точно, сколько денег и времени вы можете выделить на это предприятие.

Всегда знайте, кто вы есть.

Помните, что далеко не каждое принятое вами решение может оказать влияние на будущее планеты.

Помните, что людей раздражает, если вы постоянно спрашиваете их советов и никогда им не следуете.

Схема принятия решения:

1. Чётко очертите проблему;
2. Определите эмоциональную составляющую и выведите её из уравнения;
3. Определите свои возможности, задайте себе вопросы;
4. Найдите 51-процентное решение;
5. Уточните, что необходимо решить сейчас и какое решение можно отложить;
6. Сократите ваши потери.

Если решения не имеют больших последствий, не стоит уделять им слишком много внимания.

Как я могу делать это лучше, быстрее, проще?

Прежде чем принимать серьёзное решение, выжидайте как можно дольше.

Если вы выступаете, постарайтесь быть краткими.

Неудача неизбежна. Вы промахиваетесь в 100% бросков, которых не делаете. Не ждите, когда страх провала исчезнет, двигайтесь вперёд, словно его нет.

Никогда не читай, что о тебе пишут в Интернете. Только настоящие идиоты тратят время на эти писульки, и обычно они всех ненавидят. Более или менее нормальные люди, которым ты нравишься либо не нравишься, не испытывают таких сильных чувств и не озадачиваются комментариями.

Меня абсолютно не касается, что обо мне говорят другие. Подумайте, что вас больше волнует: как вы «выглядите» или чего вы можете достичь?

Держите ногу на педали газа и ставьте высокие цели.

Подумайте о той области бизнеса, в которой вы являетесь экспертом или готовитесь стать таковым, – превратите себя в эдакую «палочку-выручалочку», к которой потянутся люди.

Не будьте высокомерны, составляйте список того, чему научились и какие ошибки сделали.

То, что работало в одних условиях, может не сработать в других, так что вам придётся постоянно испытывать и подталкивать себя вперёд.

Отдавайте предпочтение качеству перед ценой.

Исследования показали: женщины являются лучшими инвесторами, чем мужчины.

Чем раньше констатировать ошибку, тем меньше будут потери и быстрее произойдёт восстановление: почти всегда потеря больших денег начиналась с потери малых.

Скептически относитесь к радужным прогнозам руководства.

Не должно оставаться недоговорённостей с коллегами.

Определите точно, чем вы владеете, и оцените, на какие случайные риски вам, возможно, придётся пойти.

На что ещё я косвенным образом буду делать ставку и могу ли я пойти на этот риск?

Извлекайте уроки из каждой неудачи.

Не обвиняйте других в ваших ошибках.

Если мы смогли пережить провал – мы не потерпели неудачу, мы извлекли уроки и стали сильнее.

Когда наступает ужасное разочарование, когда всё идёт наперекосяк, план таков:

1. Не подавайте вида – не заикливайтесь на вашей боли, не демонстрируйте её и возвращайтесь в игру;

2. Набросайте план вашего будущего – ставьте постепенно всё более высокие, но достижимые цели;
3. Внешние изменения – думайте по-новому и действуйте на самом важном участке;
4. Посмотрите на ситуацию под другим углом;
5. Займитесь текущими делами, которые позволят вам взять новый старт.

Не уходите от проблемы, но не позволяйте себе раскисать.  
Сэкономленный доллар даёт ощущение контроля.

Сразу после того как произошла неудача, потратьте некоторое время на точное описание чувств, которые вы испытываете. Через длительное время прочтите.

Анализ ошибок инвестирования:

– была ли ошибка в процессе принятия решения или неудача отчасти обусловлена законом средних чисел?

– как долго и почему я делала вид, что потенциальной проблемы не существует?

– не упустила ли я грядущие перемены, будь то на рынке или в окружающих вас людях, – может, мне не удалось удержать руку на пульсе происходящего?

– насколько честна я была перед собой, решая, что эффективно, а что нет?

– пыталась ли я просчитать хотя бы на шаг вперёд, чего хочу и куда иду?

– осознала ли я в какой-то момент, что пытаюсь игнорировать имеющуюся проблему?

Не тратьте слишком много усилий на сделку, не обещающую большой прибыли.

Если вы хотите что-то продать, продавайте.

Не пытайтесь выдать всё до последнего пенни. Если это не то, о чём вы думали, продавайте это.

Сидя дома, я не имела шансов на знакомство, и у тебя их не будет.

Вы не можете находиться в двух местах одновременно.

У нас есть силы контролировать эмоции; иногда мы просто не развиваем в себе это умение и правильную интеллектуальную реакцию.

Защищайте себя, как вы защищали бы своих детёнышей, – вы уже взрослая женщина и «ничейный детёныш».

Определите, что вы делаете кое-как или терпеть не можете делать, и откажитесь от этого.

Нельзя просто надеяться, что планы сбудутся, – вы должны приложить к этому усилия.

Если вы слишком заняты, чтобы помочь другу, значит, вы действительно слишком заняты.

Обязанность друзей – говорить правду.

Чтобы ваша дружба была крепкой, умейте слушать (касается всех аспектов жизни).

Будьте успешными, и, поскольку деньги являются важной составляющей успеха, счастье придёт.

Женщину, которая заботится о своих финансах и контролирует их, постигнет неудача в личной жизни.

Мужчина, который планирует то же самое, нацелен на успех.

Вы должны перестать передавать контроль над вашими финансами кому-то ещё или Вселенной.

У Вселенной нет плана относительно ваших денег.

Прежде чем вы с партнером станете единым целым, вам необходимо знать, что каждый из вас выкладывает на стол.

Самый важный принцип контроля своих финансов – умейте жить по средствам.

Спрашивайте: «В каком положении мы окажемся, если это не сработает?»

Переходите от состояния, когда деньги контролируют вас, к состоянию, когда вы контролируете их.

Чтобы вырастить ребёнка, требуются усилия всей деревни.

## **Полезные высказывания из книги «Психоанализ детских страхов» Фрейда**

Стремление может полностью превратиться в удовлетворение, если ему достаётся желанный объект.

При страхе тревога сохраняется, даже если стремление может быть удовлетворено.

Мы бранимся всегда, когда ничего не понимаем.

Если состояние тревоги однажды возникло, то тревога поглощает все остальные ощущения; с прогрессирующим вытеснением, когда аффективно окрашенные представления, которые уже были осознанными, всё больше сдвигаются в бессознательное, все аффекты могут превратиться в тревогу.

Запоздалые негативные воздействия требований и угроз в детском возрасте можно наблюдать спустя десятилетия и больше.

Материал, всплывающий из бессознательного, следует понимать не с помощью предыдущего, а с помощью последующего.

При образовании фобии из бессознательных мыслей происходит сгущение; поэтому путь анализа никогда не может повторить ход развития невроза.

Если свои самые счастливые переживания в детстве ребёнок испытал рядом с матерью, он будет повторять их в активной роли, при этом ему самому придётся играть мать.

Благодаря постоянному сравнению с собственной персоной люди учатся понимать мир.

Прежде всего мы хотим сделать пациента способным сознательно осмысливать свои бессознательные желания – побуждения (можем своими словами преподнести его сознанию бессознательный комплекс).

Влияние детства становится ощутимым уже в начальной ситуации образования невроза, поскольку вместе с другими факторами оно решающим образом определяет, окажется ли индивид несостоятельным и в чём именно при решении реальных жизненных проблем.

Сцена наблюдения за половым актом родителей в очень раннем детстве – будь то реальное воспоминание или фантазия – в анализах невротических людей не редкость.

Сомнение является самым сильным оружием больного при анализе.

## **Полезные высказывания из книги «Хорошие девочки не получают лучшие должности» Франкел**

Работа психотерапевта заключается в том, чтобы показать клиенту ряд доступных выборов.

Ты храбрее, чем считаешь, сильнее, чем кажешься, умнее, чем думаешь.

Никто не может заставить вас чувствовать себя никчёмным без вашего на то разрешения.

Работайте разумнее, а не усерднее.

Надо бороться, а не убежать.

Ваши враги стремятся вернуть вас в детство, чтобы отнять у вас контроль.

Когда мы возвращаем себе контроль, мы не забираем его у кого-то ещё.

Вы не только можете позволить себе иметь право, но и имеете право действовать так, чтобы продвинуться на пути к достижению цели.

Мантра: «У меня тоже есть право на удовлетворение моих потребностей».

Представьте себя в той роли, к которой стремитесь, продумайте свои действия в ней и действуйте.

Игнорируйте собственные суждения-препятствия.

Окружите себя прозрачным занавесом, через который вы всё видите, но который не даёт чужому негативу задеть вас.

Напишите 25 слов, с помощью которых можно охарактеризовать вас так, как вы хотели бы, чтобы вас описывали, а затем составьте список типов поведения, необходимых для того, чтобы это осуществить.

Если другие противостоят вашим попыткам быть более открытым и способным делать что-то, помните, что их реакция призвана удержать вас на менее сильной позиции.

Вместо того чтобы молча соглашаться, обсуждайте это. Скажите что-то вроде: «Кажется, ты не согласен с тем, что я говорю. Позволь мне обосновать свою позицию, а потом, возможно, ты сможешь сказать мне, из-за чего ты споришь».

Другие могут быть настолько озабочены тем, чтобы оставить вас на прежней позиции, что не смогут вступить в предметный диалог о ваших нуждах.

Если вы боитесь, что ведёте себя неподобающим образом, попросите друга, которому доверяете, или коллегу дать обратную связь.

Автор не следует всем моделям, описанным в этой книге.

Работа – это игра с правилами, границами, стратегиями, победителями и проигравшими.

Научитесь играть в шахматы, чтобы развить стратегическое мышление, которое необходимо для победы в играх.

Составьте список правил игры на вашей работе – это обычно негласные ожидания того, как должны вести себя работники, быстро продвигающиеся по карьерной лестнице.

Выберите наставниками мужчину и женщину, которые успешно играют в игру и с которыми вы сможете открыто обсуждать правила в вашей организации.

Занятия спортом помогают выучить язык игры.

Попросите руководителя помочь определить рамки ваших полномочий, чтобы вы могли спокойнее рисковать.

Посмотрите на тех женщин на вашей работе, которые побеждают. То, что делают они, должны делать и вы.

Если вы не видели, как кто-нибудь нарушал правила, которые вам известны, то рискните растянуть границы, более широко интерпретируя правила.

Если вам бросают вызов, не принимайте это близко к сердцу и ни в коем случае не возвращайтесь к безопасной игре.

Взгляните на это как на возможность узнать, где находится край и как там играть.

То, что приносит вам успех в одной компании с одним начальником, необязательно сработает в другой компании с другим начальником.

Определите размер поля для игры в вашей организации, правила и границы для различных моделей поведения.

Чётко определите, что вам мешает – размер поля или вы сами.

Вам вряд ли удастся изменить размер игрового поля.

Если поле для вас слишком узко, начинайте искать другое. Осознавайте свои приоритеты и живите в соответствии с ними.

Социальные сети позволяют сделать себе рекламу.

Женщин повышают реже, чем мужчин, потому что у них обычно нет наставников, которые выступают на их стороне.

Никого не повышают только потому, что он упорно трудится.

В начале каждого дня определяйте, что вы хотите сделать.

Для того чтобы сохранить концентрацию и внимательность на максимальном уровне, необходимо делать перерыв каждые полтора часа.

Если вы чего-то не понимаете, но вам не хотят объяснить, обратите внимание – это подозрительно.

Возьмите в привычку всегда думать о мотивах человека.

Принимая важные решения, не полагайтесь на знания только одного человека.

Вместо того, чтобы придумывать негативную историю, найдите факты.

Не ждите, пока вам дадут то, что вам причитается, – попросите.

Попытки изменить начальника – пустая трата времени.

Все отношения строятся на основе принципа «услуга за услугу».

Шанс благоволит подготовленному уму.

Когда вы поставите во главу угла свои потребности, вас заставят чувствовать себя виноватыми, эгоистичными или невнимательными.

Женщины лучше справляются с многозадачностью, чем мужчины.

Если ты можешь что-то делать, это не значит, что ты должен это делать.

Нанести удар в спину может человек любого пола.

Не устраивайте голосования перед принятием решения.

Именно те люди, которые нравятся и которых уважают, оказываются самыми успешными сотрудниками.

Часто, когда люди злятся на нас или недовольны нами, они делают это для того, чтобы заставить нас сделать то, что они хотят.

Разграничьте деловые отношения и личные.

Относись к другим так, как они хотят, чтобы к ним относились.

Относитесь ко всем так, будто они носят табличку с надписью «Сделай так, чтобы я почувствовал себя важным».

Глупых вопросов не бывает.

С талантом не спорят.

Замените извиняющиеся, объясняющие или защитные ответы на более нейтральные.

Помните: то, что однажды выложено в Сеть, навсегда там и останется.

Если вы будете делиться слишком большим количеством информации, вам это может аукнуться.

Избегайте желания пойти на попятную и отказаться от своего истинного мнения.

На чём вы фокусируетесь, то и получаете.

Флиртующие женщины чаще всего становятся объектом шуток в офисе.

Чтобы усмирять задиру, слушайте, перефразируйте, отражайте чувства.

Никто не может оспорить ваши чувства.

Если вы живёте в рамках, установленных другими, то никогда не узнаете свой истинный потенциал – и никто не узнает.

Трудоголизм обычно является способом убежать от чего-либо.

Что вы хотите, чтобы было написано на вашем надгробии? А теперь идите и делайте это.

Вы обретаёте мужество и уверенность, делая то, что, как вы думаете, вы не можете сделать.

Получив повышение, обязательно спросите, что оно в себя включает.

Почаще спрашивайте себя: «Я с пользой использую это время?»

Если ответ положительный, спросите себя почему.

Если ответ связан с вашим представлением о себе и тем, что о вас подумают люди, возможно, вы грешите стремлением к совершенству.

Закончите предложение: «Вот идёт мужчина, который \_\_\_\_\_». Теперь ведите себя так, как необходимо для того, чтобы сделать это утверждение реальностью.

Преподносите свою презентацию с воодушевлением.

Наполните речь о себе энергией и энтузиазмом.

Уберите из описания вашей работы слова, преуменьшающие её значение.

Всегда оставляйте дверь открытой для дальнейшего обсуждения.

Постоянно ненавязчиво демонстрируйте свои достижения.

Не формулируйте утверждения в виде вопросов.

Чем больше слов вы используете, тем более пространственным становится ваше сообщение и тем меньше вероятность того, что тот, кому оно адресовано, услышит его.

Сначала говорите о главном.

Не отвечайте на утверждения, сформулированные как вопросы.

Извинения за непреднамеренные, незначительные, невопиущие ошибки ослабляют нашу уверенность в себе и уверенность других в нас.

Избавьтесь от слов-паразитов, не используйте фразы, выражающие неуверенность.

Не набивайте татуировки.

Чем больше группа, тем шире жесты.

Сидите, поставив обе ноги на пол, держа колени вместе.

Выбирайте место рядом с самым влиятельным человеком в комнате.

Приветствуя кого-либо, смотрите в глаза.

Глупо использовать социальные медиа, чтобы выставлять напоказ ваше недовольство кем бы то ни было.

Нельзя изменить то, что произошло в прошлом.

Прежде чем вы решите, что кто-то знает больше, чем вы, задайте несколько вопросов для проверки, чтобы определить, какой у человека

опыт.

«Почему вы это рекомендуете?» или «Откуда вы это знаете?» по меньшей мере донесут сообщение о том, что вы не слабовольный человек.

Прежде чем спрашивать чьё-либо мнение, убедитесь, что оно вам действительно нужно.

Настаивайте на тайм-ауте, чтобы осмыслить то, что было предложено.

Когда вас просят выполнить личное поручение, дайте начальнику знать, что вы будете счастливы это сделать, когда у вас будет время, но вы не хотите отвлекаться от возможности хорошо сделать работу, для которой вас наняли.

Используйте больше сообщений, начинающихся с «я», а не «ты».

Только то, что вы не реагируете моментально, ещё не значит, что у вас нет права вернуться к неприемлемому случаю.

Не верьте, когда вам говорят, что вы нетерпеливы.

Это только способ заставить вас перестать доставать человека.

До тех пор, пока вы не напомним о себе, вы не защитите собственные интересы.

Никогда не принимайте назначение на должность, не наведя о ней справки.

Узнайте, что именно запланировала компания для конкретного отдела или подразделения, как его воспринимают другие, почему должность свободна и к каким должностям в будущем обычно ведёт эта.

Горизонтальная карьера – рост сотрудника как специалиста.

Вертикальная карьера – движение от низших должностей до руководящих.

Убедитесь, что вы знаете, что вам нужно или чего вы хотите, постоянно спрашивая себя об этом.

Если для вас это важно, не принимайте меньше, чем вы заслуживаете, без борьбы.

Дайте человеку понять, что вы хотите сделать всё как можно лучше, но, чтобы добиться этого, вам понадобится больше времени и ресурсов, если вверенный вам план содержит ошибку.

## **Полезные высказывания из книги «Как не стать врагом своему ребёнку» Максимова**

50% родителей считают, что детей надо непременно бить, что способствует хорошему воспитанию.

Все и всегда утверждают, что любят своего ребёнка.

Дети не готовятся к жизни, а проживают свою жизнь рядом с нами.

Соловейчук: «Считайте человека за человека – больше для воспитания ничего не нужно».

Многие проблемы, возникающие у родителей, появляются именно потому, что им кажется, будто ребёнок – это не совсем человек.

Многие взрослые понимают воспитание именно как навязывание собственного опыта.

У детей нет нашего опыта. Но это не значит, что у них нет опыта вообще. Просто у них он – свой.

Путь от естественности и неагрессии к циничному взгляду на мир и манипулированию другими (по сути, процесс ухудшения своей личности) мы и называем приобретением жизненного опыта.

Человек, который не вынес из своего детства никаких духовных навыков, не может вырасти достойным человеком.

Как только человек рождается, он сразу начинает жить. Перед вами – живой человек. Со своими желаниями и собственными взглядами.

Приоритет всё-таки должен отдаваться разговору и объяснениям, а не безальтернативному приказу.

Пренебрежительное, высокомерное отношение к детям любого возраста, убеждение в том, что у ребёнка нет ни подлинной жизни, ни настоящих проблем, ни истинной боли, – прямой путь к тому, чтобы рано или поздно стать его врагом.

Мысли маленьких людей влияют на них больше и острее, нежели наши размышления воздействуют на нас.

Ребёнок живёт здесь и сейчас, а не в будущем.

Ирония в отношении к детской душевной боли всегда порождает у ребёнка недоверие к взрослому.

Если мы уважаем ребёнка – ребёнок раскрывается, помогает нам его понять.

Решения, которые мы принимаем в детстве, оказывают на нашу жизнь серьёзное влияние.

Даже решая насущные вопросы, дети часто делают сущностные выводы.

Относись к другому так, как ты хочешь, чтобы относились к тебе.

Ребёнок всегда должен ощущать себя свободным и защищённым. Мы, родители, должны заслужить уважение своего ребёнка.

Ребёнок не должен заслуживать у нас, взрослых, права на то, чтобы к нему относились как к личности.

Он рождается человеком. Рождается самостоятельной личностью, достойной уважения с первых сложнейших минут своей жизни.

Общение с ребёнком не должно превращаться в бесконечный воспитательный процесс.

Нельзя врать даже из педагогических соображений.

Общаясь с ребёнком, нужно стараться его понять, а не высказать себя.

Ребёнок всегда будет отвечать вам благодарностью на любую вашу попытку понять, почему он поступил не так, как вам бы хотелось.

Если вы хотите получить от человека информацию, в момент общения вы должны сделать его центром мира.

Ребёнок верит маме больше, чем самому себе.

Если мать не понимает, что она родила ребёнка не для себя, а для мира, – она обрекает своё чадо на страдания.

Мы видим мир таким, каким хотим, и отыскиваем тысячи доказательств того, что наша картина мира – единственно верная.

Когда мама не даёт себе труда понять, что у её ребёнка своя логика, – появляется шанс, что своими руками она построит путь к тому, чтобы стать врагом своему ребёнку, – видеть в нём свою собственность.

Если мама в трудной ситуации выбора верит себе больше, чем своему дитяти, если она предпочитает всё решать за него, ориентируясь только и сугубо на собственное понимание жизни, она чаще всего уводит ребёнка от того истинного пути, на который поставил его Бог.

Задача ребёнка – научиться управлять собой, задача взрослого – научиться управлять окружающим миром.

Ребёнок не должен хронически подстраиваться под чужие критерии жизни.

Люди-творцы – те, кто создают свой собственный мир. Люди-рабы – те, кто живут в чужих мирах.

Дети, которым постоянно приказывают, вырастают в рабов.

Удобный ребёнок – это тот, кого не научили самому делать то, что ему представляется верным.

Если мы уважаем ребёнка, то он выглядит, воспринимает мир, относится к себе, смотрит на нас вовсе не так, как это делает тот, кого мы рассматриваем лишь как объект воспитания.

О том, чтобы сделать маленького человека счастливым, думают только его родители. Больше этим не занимается никто.

Выбор призвания – это выбор счастливой жизни.

К браку по расчёту большинство из нас относятся негативно. К выбору работы по расчёту мы относимся гораздо спокойнее.

Реализовать себя – корневая, фундаментальная потребность человека: если она не осуществляется, человек не просто не может быть счастлив – он не может быть спокоен и уверен в себе.

Нам не придёт в голову надевать на ребёнка чужую одежду, но мы с восторгом и гордостью можем «надеть» на него чужую жизнь только потому, что она кажется нам красивой, престижной и модной.

Призвание – это желание делать то или иное дело.

Выбор призвания должен быть основан на чувстве, а не на разуме.

Мы можем доказать себе нужность и престижность какого-то дела, но мы никогда не сумеем доказать себе, что нам нравится что-то делать.

Мы склонны недооценивать огромную силу, которую придаёт человеку его желание.

Если человек чего-то хочет по-настоящему, он способен горы свернуть.

Призвание равно желанию.

Все – без исключения – люди, вошедшие в историю человечества, занимались только и сугубо тем, чем им заниматься было интересно.

Родители не должны навязывать ребёнку свою задачу, а должны помочь распознать ту, с какой его послал Бог.

Будущее обеспечить нельзя.

У чувства нет Доказывающего.

Интуиция означает, что мы знаем что-то, не понимая, откуда нам это известно.

Если в детстве у человека было много занятий, которые приносили ему радость, он сумеет выбрать то, которому захочет посвятить жизнь.

А вот если таких занятий не было вообще – тогда проблема.

Если ребёнку что-то очень нравится делать – он преодолеет и лень, и все трудности.

А если не преодолеет – значит, не было особого желания.

Наша родительская задача: не навязать и даже не посоветовать, а разглядеть, увидеть заложенное.

Образование равно умению анализировать, думать.

Воспитатель обязан уметь терпеливо ждать, когда разовьются способности.

Учитель должен стремиться передать свои знания, ученик – стремиться их получить.

В хорошую школу ребёнок хочет ходить учиться.

Школа должна учить ребенка учиться, учить его мыслить, анализировать, помогать ребенку понять свое призвание

Одной из целей образования должно быть обучение тому, что жизнь представляет ценность

Это мы, взрослые, придумали, будто дети – ленивы и не хотят учиться.

Если кто и хочет получать знания в нашем мире, если кто и тянется к ним, – так это именно дети

Человек учится для себя, а не для учителя, не для оценки. Отдавая ребенка в первый класс, вы выбираете не школу, а учительницу

Защищать ребенка – это главное родительское дело. Главная задача родителя не в том, чтобы из их ребенка вырос отличник, а в том, чтобы он нашел свое призвание и получил как можно больше знаний, необходимых для осуществления этого призвания

Не надо ребенку врать

Человек сам должен оценивать уровень своих знаний

Родители должны постараться найти общий язык с учителем

Не бойся выглядеть не так, как другие, – победишь печаль. Не бойся думать не так, как другие, – поможешь другим

Не бойся делать не так, как другие, – дойдешь до цели

Человек, желающий стать достойным в каком бы то ни было деле, должен с ранних лет упражняться

Мы всерьез не понимаем, что дети, как и мы, тоже устают и что им, как и нам, тоже хочется ничего не делать, балдеть, заниматься тем, что нравится, а не тем, что полезно

Надо постараться воспитать ребенка так, чтобы его свободное время не вызывало у родителей страха

Свободное время – это и есть время знакомства родителей с детьми

У детей, которые нашли любимое занятие, нет проблем с досугом

Непринятие любви своего ребенка – прекрасный шанс стать его врагом.

Для ребенка его жизнь и его любовь серьезны

Любовь ребенка в любом возрасте требует от родителей только понимания и помощи

Друг так дорог ребенку, что любое пренебрежение к нему порождает недоверие.

У родителей есть только два действительных оружия – доверительные разговоры и собственный пример

Родители должны подавать пример детям в обращении с деньгами

Говорить детям правду – это верный способ стать им другом

Сколько бы лет ни было ребёнку, всегда лучше с ним разговаривать как с другом, а не как с объектом воспитания.

Неверно воспитывать высокомерно-пренебрежительное отношение к деньгам.

В детстве очень важно сделать что-то своими руками.

Труд – это осмысленное дело, приносящее человеку удовлетворение и удовольствие; в любом самом неприятном деле нужно непременно отыскать какой-нибудь смысл.

Любой предмет в притче имеет свои характер и проблемы.

Именно разное отношение к произведениям искусства нередко превращает родителей и детей во врагов.

Художественный вкус трудно воспитать, но ему можно и нужно помочь проявиться.

В сегодняшнем мире, даже если человек читает мало, он может вырасти во вполне образованную и развитую личность.

Искусство (в самом широком смысле этого слова) – прекрасная тема для бесед родителей с детьми.

Ребёнок во многом формируется, исходя из нашего к нему отношения.

Вообще не воспитывать нельзя.

Для ребёнка воспитание – это форма проявления интереса к нему.

Если наказание присутствует, оно должно быть действенным и справедливым.

Взрослым никогда не удастся переиграть детей.

Навязывание своей позиции, даже верной, называется лекцией.

Человек человеку – учитель.

Когда мы не позволяем ребёнку самостоятельно совершать какой-либо поступок, это в первую очередь означает, что мы ему не доверяем.

Слушать может кого угодно. Слушаться должен только себя. Ребёнок имеет право на свою жизнь, свои мысли и свои выводы.

Самое главное правило для того, чтобы найти с ребёнком контакт: не забывать, что вы тоже были ребёнком.

## **Полезные высказывания из книги «Квантовый воин. Сознание будущего» Кехо**

Постулат Хебба

Каждый день в течение 5 мин сосредоточивать внимание на мысли, которую хотите запечатлеть в подсознании.

Плацебо-хирургия

Энергетическая паутина – вселенская система колебаний.

20-30 минут каждый день размышлять над постулатами квантового воина:

1. Сознание, создавшее Вселенную, заложено и в нас;
2. Мы существуем в энергетической паутине и едины с ней;
3. Сознание плетёт энергетическую сеть и управляет ею;
4. Всё существует для нас как потенциальная возможность.

Практиковать визуализацию, аффирмации.

Вести дневник упражнений.

Я – это не мой разум.

## **Полезные высказывания из книги «Hr-стратегия: инструменты» Красновой**

Персонал оценивается по параметрам «исполнительность» и «управляемость».

Эффективность кадровой политики оценивается также по удовлетворённости персонала.

## **Полезные высказывания из книги «Любить не значит зависеть» Конгост**

Тот, кого бросили, обычно совершает отчаянную попытку получить информацию, чтобы понять, что же произошло.

Зависимый прячется от людей и мира, поскольку живёт ради другого и благодаря ему.

Когда в отношениях присутствует зависимость, люди манипулируют друг другом.

Умение принимать комплименты является признаком высокой самооценки.

Всё, что дети наблюдают в семье, становится для них эталоном поведения.

Люди, предрасположенные к эмоциональной зависимости, всегда притягивают тех, с кем совпадают, как кусочки пазла.

Все эмоционально зависимые люди имеют низкую самооценку, поэтому они стараются делать всё возможное и невозможное для того, чтобы значимый человек, в котором они так нуждаются, не оставил их.

Люди с низкой самооценкой обычно не выбирают сами, а позволяют делать это другим.

Люди с низкой самооценкой всегда сравнивают себя с другими, и особенно с успешными личностями, и сравнение никогда не оказывается в их пользу.

Как следствие, они закрываются всё больше и больше, чувствуя себя совсем никчёмными.

Именно здесь и кроется причина эмоциональной зависимости.

Беседы с новым кандидатом в партнёры должны быть похожи на собеседование при устройстве на работу (не приходить на встречу со списком требований в руках).

Нельзя терпеть ситуации, в которых тебя унижают и с тобой не считаются.

Твои родители сделали для тебя максимум того, что знали, умели и могли.

Первый вопрос, который должен задать себе зависимый: «Хочу ли я справиться с этой проблемой?»

Тот, кто хочет, обязательно добьётся желаемого.

Если в прошлом в отношениях была зависимость, они никогда не станут гармоничными.

Зависимые отношения должны быть прекращены во всех случаях. Новые поступки приведут к новым результатам.

Думы о чём-то деструктивном и неприятном лишают человека сил и энергии.

Концентрируя внимание на одном предмете, ты автоматически не думаешь о другом, так как никто не может думать о двух вещах одновременно.

Для возвращения в реальность составлять список того, что не нравилось в предыдущем партнёре.

В абстинентном синдроме необходимо поддерживать нулевой контакт.

Продолжительность абстинентного синдрома зависит от самооценки и степени осознанности.

Ни в коем случае не обращаться к «бывшей» за помощью.

Не пытайтесь уберечь детей от сложностей жизни, научите лучше их с ними справляться.

Для ребёнка гораздо проще и здоровее видеть своих родителей разведёнными, но счастливыми, чем наблюдать их постоянно ссорящимися, оскорбляющими и не уважающими друг друга.

## **Полезные высказывания из книги «Любовь к ребёнку» Корчака**

Ребёнок не твой.

Не надо стыдливо утаивать от детей значение красоты.

Жизнь, заметив каждое ценное качество, захочет купить его, выманить или украсть.

Пристальное изучение способностей ребёнка обуздывает эгоистичные амбиции родителей.

Не смешивать «хороший» с «удобным».

Ребёнок постоянно испытывает ко взрослым жалость.

Дерись, но не больно; злись, но только один раз в день.

## **Полезные высказывания из книги «Прорыв: убедить и продать» Турмана**

В любом случае следует иметь при себе записанными свои лучшие аргументы (15-20 ответов на каждое возражение).

Аргумент – это просто набор слов, организованных в определённой последовательности.

Лучшие менеджеры сразу делают записи цитат, фраз, сильных аргументов.

При презентации полностью должно исчезнуть впечатление, будто вы читаете заранее заготовленный текст.

Мы доверяем людям, похожим на нас (поэтому нужно имитировать манеру речи вашего собеседника).

Нужно незаметно просматривать ключевые для клиента аргументы перед витриной.

Некоторые аргументы должны быть с юмором или шокировать клиента, чтобы снять барьеры.

Эффективные аргументы состоят из убеждающих слов.

Менеджер – это актёр.

Клиенты не должны знать о заготовках и скриптах.

Аргументы должны быть составлены только из способов работы с возражениями без теории, мотивационных речей, девизов или историй о компании.

Аргументы нужно записывать за профессионалами, а не брать из головы.

Составление корпоративной книги убеждающих аргументов занимает около 200 часов.

Также нужно иметь 10-20 способов взаимодействия с разными людьми.

Эмпатия к позитивному человеку сильнее, чем симпатия.

## **Полезные высказывания из книги «Молодёжь как объект социализации и манипуляций» Елишева**

У современного человека с самого детства формируется потребность в зрелищах и волнующих душу переживаниях (с помощью средств массовой информации, в частности телевидения и кино).

«Бомбардировка любовью» – новичку сектанты постоянно льстят, делают комплименты, охотно смеются каждой его шутке, всё время говорят, какой он умный и замечательный, как хорошо он сделал, что сюда пришёл.

Манипулируемый – вещь, а не друг, партнёр, соперник.

Манипуляторы стремятся взять под контроль познание и общение человека, чтобы запрограммировать его мысли.

Самое эффективное воздействие для установления или подрыва гегемонии – неустанное повторение одних и тех же утверждений, чтобы к ним привыкли и стали понимать не разумом, а на веру.

Человек, чтобы действовать в своих интересах (а не в интересах манипулятора), должен реалистично определять: нынешнее состояние, желательное для него будущее состояние, путь перехода от нынешнего состояния к будущему.

Основа пропаганды – повторение.

Целостное сообщение – 4-10 секунд.

Гипостазирование.

Феномен Пиаже.

Исключительно сильным отвлекающим действием обладают уникальные события – беспрецедентные и неповторимые.

Под прикрытием такой сенсации торопятся проверить все тёмные дела.

Человека утомляет принижение его устремлений, осмеяние идеалов, отвлечение его к низменному.

Простейшим приёмом восстановить психологическую защиту от манипуляции является сознательное и беспорядочное прерывание контактов с источником информации, который мы подозреваем в манипуляции («Коллеги!», «Шутники!»).

Поток плохих новостей отбивает желание бороться за свои права.

Сцены насилия на телеэкране вызывают сильные агрессивные импульсы.

Что за этим стоит? Зачем нам это сообщают? Скажите прямо, куда вы клоните?

Когда ты непредсказуем, ты неуязвим.

## **Полезные высказывания из книги «111 баек для психотерапевтов» Ковпака**

То, что вас обидели или обокрали, ничего не значит, если вы не будете постоянно об этом вспоминать (Конфуций).

Взросление заключается в увеличении того, что ты можешь реализовать самостоятельно.

Установка по Узнадзе – готовность реагировать определённым образом в определённой ситуации.

Власть над собой – самая высшая власть, порабощённость своими страстями – самое страшное рабство (Сенека).

Вежливость состоит в том, чтобы постоянно забывать о себе для того, чтобы заниматься только другими (Монкриф).

Если дела обстоят не так, как вам нравится, любите их такими, какие они есть (восточная мудрость).

Люди относятся друг к другу дружелюбно в хорошие времена (восточная мудрость).

Хитрость – образ мыслей ограниченных людей и очень отличается от ума, на который по внешности походит (Кант).

Тот, кто ответил себе на вопрос: «Зачем жить?», сможет вытерпеть почти любой ответ на вопрос: «Как жить?» (Ницше).

Всеобщий источник нашего несчастья в том, что мы верим, будто вещи действительно являются тем, чем мы их считаем (Лихтенберг).

Не гоняйся за счастьем: оно всегда находится в тебе самом (Пифагор).

«После того» не означает «вследствие того».

Искусство быть мудрым заключается в умении не тратить время на ненужное (Джеймс).

Тех, кто не привык кропотливо ишачить  
И сушит в безделье мозги,  
Не так беспокоят свои неудачи,  
Как зависть к удачам других.  
(Сервус)

Человек часто вспоминает о том, что дорого его сердцу (пословица).

Все легко дают советы, но не многие берут за них ответственность.

Границы моего языка определяют границы моего мира (Витгенштейн).

Не ограничивайте ребёнка своим собственным опытом, ибо он рождён в другое время (древнееврейская пословица).

Свобода состоит не столько в том, чтобы исполнять свою волю, сколько в том, чтобы не подчиняться чужой воле (Ж.-Ж. Руссо).

Важно задавать себе вопрос: «Что зависит от меня? А что от меня не зависит?»

Нет пути, ведущего к счастью; счастье – это путь (Будда).

Мужчины женятся от усталости, женщины выходят замуж из любопытства. И тем, и другим брак приносит разочарование (О. Уайльд).

## **Полезные высказывания из книги «Трудные люди. Как с ними общаться?» Ковпака**

Простой способ стать решительным – искренне выражать свои чувства (давать словами понять, какие чувства у вас вызывает его поведение), быть честным и стоять на своём.

Напоминать себе при раздражении, огорчении, сердитости, к какому состоянию следует стремиться.

Люди реагируют на обращения к эмоциям: любовь, мир, семья, патриотизм.

Не может ли проблема заключаться во мне самом?

Не жалуйтесь, а предлагайте решения.

Не подавайте мнения как факт.

Люди, действующие в агрессивной манере, в действительности испытывают чувства вины, неполноценности или неуверенности в себе и своим агрессивным поведением пытаются маскировать эти подспудные переживания.

Кроткий ответ удаляет злобу.

Ганди самому себе: «Они не способны отнять наше самоуважение, если мы сами не отдадим им его».

Как это ни странно, агрессору кажется, что люди воспринимают только его слова, но его самого не видят (не оценивают).

Фрейд: «Шутка подкупит слушателя приманкой удовольствия, чтобы он, не углубляясь в проблему, принял нашу точку зрения».

Будда: «Я хозяин своих проявлений».

## **Полезные высказывания из книги «Разделяя боль» Пыжьяновой**

Можно утешить ребёнка, потерявшего игрушку, но нельзя утешить того, кто потерял близкого. Единственное, что для него можно сделать в этот момент, – помочь осознать потерю и её безвозвратность.

Мы все живём с базовой иллюзией, что мир устроен справедливо: если мы никому ничего плохого не делаем, то нам и тем более нашим близким ничего не угрожает. Сталкиваясь с горем, мы перестаём верить в справедливость мира и перестаём ему доверять.

Ещё одна распространённая человеческая иллюзия – собственное бессмертие.

Людьми руководят две потребности: первая – в безопасности, вторая – в контроле над своей жизнью. Полностью контролировать свою жизнь невозможно.

Аэрофобии встречаются в десятки раз чаще, чем страх передвижения на автомобиле, хотя в автомобильных катастрофах погибает несравнимо больше людей.

Не стоит делать с другими того, что ты не хочешь, чтобы сделали с тобой.

Человек в горе очень чуток, поэтому холодный профессионал может его оттолкнуть. Горющему не надо говорить сухих банальностей, лишь бы что-то сказать. Не знаешь, что сказать, – помолчи или скажи правду: «Я не знаю, что тебе сейчас сказать. Что мне для тебя сделать, чтобы тебе стало лучше? Хочешь я просто посижу рядом? Мы можем вместе молчать или говорить».

За любым поступком, за любой реакцией надо увидеть мотив, попытаться понять, услышать, что человек хочет нам сказать.

Сначала стремитесь понять, потом – быть понятым.

Хорошо, когда горящий человек может сам подсказать, какая именно помощь ему нужна в этот момент.

Не важно, в каком возрасте человек теряет родителей – пять ему лет или пятьдесят, реакция почти одинаковая.

На ЧС часто именно мужчинам нужна помощь психолога в первую очередь. Они обычно зажимают в себе эмоции и приказывают себе ни на что не реагировать.

Даже маленькому ребёнку нужно знать, что горе – это состояние, у которого есть начало и конец.

## Как управлять временем (А.С. Лот)

Время постоянно ускользает от нас, и нельзя его подчинить себе, но можно расходовать более эффективно. Например, у вас есть 10 дел, которые вы должны выполнить к конкретному сроку, то есть к определённой дате должны быть завершены, успешно или иначе, все 10 дел. Нужно построить таблицу (позднее в Интернете я встретил её под названием матрицы Эйзенхауэра) с тремя колонками: ваша оценка сложности выполнения дела вашими руками, ваша оценка срочности выполнения дела вашими руками (обычно каждое дело имеет свой срок, и у каждого дела он отличается от других) и название дела (в свободной форме). Сначала в третьей колонке выписываете нужные вам дела, допустим, что их 10, и названий тоже будет 10, соответственно. В первой колонке, если дел 10, то проставляете сложность каждому делу от 1 до 10 без повторения чисел в колонке, причём более сложное дело имеет большую оценку сложности, и в результате получится, что каждому делу присвоено одно число из десяти (если дел больше, то и набор чисел больше). Во второй колонке проставляете срочности дел от 1 до 10 по той же схеме, где большей срочности будет соответствовать большее число. Числа в первой и второй колонках обычно расставляются в разном порядке, но по вашей собственной интуиции. Далее нужно упорядочить строки таблицы, для чего интуитивно поместить более срочные дела в верх таблицы – в первую строчку, – то есть сначала должны идти дела с наибольшими числами срочности, а порядок сложности задавать в зависимости от того, какие дела у вас идут быстрее – лёгкие или сложные, – если лёгкие сделать важнее, то к числам большей срочности подвигайте ближе числа с меньшей сложностью, если иначе – с большей сложностью. В итоге, если у нас было 10 дел с проставленными числами от 1 до 10 в каждой из двух первых колонок, отсортированных по убыванию срочности, и лёгкие дела мы интуитивно считаем менее важными, то сверху вниз в таблице у нас сначала идут названия дел с большими числами срочности и сложности, затем – с большим одним из этих чисел, а завершается таблица названиями дел с наименьшими обоими числами. Точных формул здесь нет, всё на ваш вкус. Например, я обычно в первую очередь, когда ранжирую по сложности, делаю важные, но простые дела, чтобы общий список дел быстрее сокращался, ими было легче управлять и ничего не висело над душой

И ещё один важный принцип: делами, результат которых гарантирован, нужно заниматься постоянно в фоновом режиме, а делами, результат которых не гарантирован, – время от времени (изучая иностранный язык, вы рано или поздно его всё же изучите, поэтому им нужно

заниматься постоянно, – это дело с гарантированным результатом, так же как и свой программный проект вы рано или поздно напишете и завершите; поиск супружеской пары для женитьбы – это дело с негарантированным результатом, потому что неизвестно, найдёте вы её или нет, а результат зависит и от неё самой, и от множества других, не зависящих от вас факторов, поэтому к вопросу женитьбы нужно возвращаться время от времени, уделяя основное время делам с гарантированным результатом, иначе вы рискуете остаться ни с тем, ни с этим – у разбитого корыта, при этом поиск работы – ещё одно дело, которым нужно заниматься время от времени, не тратя на него основные силы, потому что это дело без гарантированного результата, так как результат вам не гарантирует никто – слишком уж много неизвестных в этом уравнении, а искать её можно очень долго – так не лучше ли обзавестись набором завершённых дел с гарантированным результатом и прогрессом к моменту нахождения работы, чем куковать без неё и с неначатыми делами? Очень важно занимать делами всё свободное время, чтобы этот метод имел максимальную эффективность, тогда все дела рано или поздно будут выполнены. Дело считается делом с гарантированным результатом только тогда, когда все дела, для завершения которых делается это дело, имеют гарантированный результат.

## Как распределять доходы в семье (А.С. Лот)

Я бы предложил такую систему, она мне кажется справедливой и безопасной, но я её не пробовал: каждый супруг хранит свои сбережения на своей карте и делит их на три равные части: расходы и накопления для детей, например, на образование и подгузники, расходы и накопления для всей семьи, например, на ремонт в квартире и еду, расходы и накопления для личного пользования, например, обновление компьютера и книги по работе. Когда встаёт вопрос о том, кто должен платить, то сначала определяется категория бюджета, к которой будут относиться затраты – дети, семья или личные расходы, а затем траты производятся с каждой карты пропорционально имеющимся накоплениям по соответствующей статье бюджета на каждой из карт из той суммы, к которой относится трата. Пример приведу. Муж зарабатывает 3 копейки, жена – 6 копеек в месяц, и оба кладут свой заработок себе каждый на свою карту, где есть по три накопительных счёта: на детей, на семью и на себя. В первый месяц работы муж кладёт на каждый из счетов по одной копейке, а жена на каждый из своих счетов – по две. На начало следующего месяца у жены на счёте для семьи накоплено 2 копейки, а у мужа – одна. Решили отремонтировать ванну. Ремонт стоит 3 копейки. Это – общие семейные траты. Поскольку у жены денег на счёте для семьи в два раза больше, чем у мужа, и деньги на расходы идут пропорционально накопленной сумме на накопительном счёте каждого, то муж потратит на ремонт 1 копейку (треть стоимости), а жена – 2 копейки (две трети стоимости). И как раз хватит ровно на ремонт ванной. Если один из супругов в декрете, то он участвует в общих расходах, пока у него есть доход или деньги на соответствующем накопительном счёте, иначе платит только другой супруг. Преимущества подхода: каждый остаётся при своих деньгах и больше платит тот, кто больше зарабатывает.

## Уроки психологии (А.С. Лот)

Не делите никого на сильных и слабых – любой всесилен, даже мёртвые делают свой ход.

Не вынуждайте никого нарушать эти заповеди:

По Евангелию от Матфея: не убивай, не прелюбодействуй, не кради, не лжесвидетельствуй, почитай отца и мать, люби ближнего твоего, как самого себя (Мф 19,18-19).

По Евангелию от Марка: не прелюбодействуй, не убивай, не кради, не лжесвидетельствуй, не обижай, почитай отца твоего и мать (Мк 10, 19).

По Евангелию от Луки: не прелюбодействуй, не убивай, не кради, не лжесвидетельствуй, почитай отца твоего и мать твою (Лк 18, 20).

Если падение следует за падением и им нет конца, значит, высоко летаешь, значит, есть куда падать. Иисус упал ниже всех – в тартарары, а вознёсся до небес.

Чем раньше человек ощутил себя на одном из этапов пирамиды Маслоу, которые в его развитии могли идти не по порядку, тем сильнее он хочет вернуться на этот этап в будущем, это становится его привычкой. Люди, которые были в детском саду, хотят жить в нём; люди хотят обратно в утробу матери.

Лучше склонить голову перед книгой, чем перед врагом.

Тренировка опосредована верой, вера опосредована тренировкой.

Ваша сила обязательно будет использована против вас.

Видимая сторона жизни выдаст скрытую.

Люди будут пользоваться всеми доступными ролями. Пока можно прыгнуть с моста, кто-то обязательно будет прыгать, пока можно быть святым, кто-то обязательно будет.

Наука отказывается от своих слов так же легко, как и религия. Истина – это аксиома, принятая в угоду кому-то или чему-то. Абсолютная истина недоказуема и поэтому не найдёт выражения в языке.

Пока возможна война, возможна и следующая.

Чтобы побороть большое желание, нужно раздробить его до желаний незначительного объёма.

Человек – это путь, который берёт начало от схождения двух дорог – родителей, и заканчивается в начале пути ребёнка. Где-то дороги разветвляются, где-то – сходятся, а где-то – заходят в тупик. По этому пути идут другие люди, и от человека зависит, что они на нём найдут и кого встретят.

Благотворительность – это дружба без друзей.

В кайф жизнь или нет – определяется текущим моментом, то есть её конечным состоянием. Финальное конечное состояние – смерть. Каждая трагедия – это небольшая смерть: сон, увольнение, развод, болезнь и т.п. Сделайте так, чтобы смерть, сон, увольнение и другие крупные неприятности для вас были в радость, и тогда жизнь будет в кайф.

Человек рыдает всю жизнь напролёт, но это хотят замечать, только когда он в памперсах.

Мы всё ещё находимся на первом витке своего развития, когда творим всё по своему подобию, как когда-то по Его образу и подобию создал нас Господь, ведь весь мир – это мы.

Человек – тончайший музыкальный инструмент, который, как и все инструменты, от интенсивной работы расстраивается. Афоризмы служат камертоном для настройки человека. Только правильно настроенный инструмент вступает в резонанс с обертонами человеческих сердец.

За любым спадом следует подъём, за любым подъёмом следует спад, поэтому самое выгодное движение – равномерное поступательное.

Дурак готов с каждым драться за право называться большим дураком.

Реален только тот смысл жизни, который осуществим на необитаемом острове.

Задача любого психолога обмануть так, чтобы клиент стал доволен его качеством жизни, потому что психолог не может предоставить последнему реальные блага в ответ на его запросы. Таблетками обманывают органы чувств (для этого изучают психофармакологию и нейрофизиологию), словами – разум (для этого изучают философию). Но некоторые трезвые люди жалуются, что психоспециалисты им не помогают, – обмануть можно не каждого: сердцу не прикажешь.

Все люди в душе – шарлатаны, иначе почему они продают за деньги то, что взяли бесплатно? Иисус в этом смысле не был человеком.

Музыка – это запись чувств; когда мы её слушаем, мы читаем чувства, поэтому мусульманам запрещено слушать музыку: когда много чужого, то мало своего.

Денег достаточно ровно столько, сколько нужно, чтобы чувствовать себя человеком.

Стадо идёт со скоростью самой тупой козы, потому что она является его лидером, понятным всем.

Добра и зла не существует: существуют награда и заблуждение.

Правду не расплескаешь.

Люди, вкладывающиеся в пиар, готовят себе участь декораций в чужих жизнях.

Общество не держалось бы на камнях, если бы между ними не текла жижица.

Женщина с макияжем выглядит, как Баба-яга.

Если ты ходишь без оружия сегодня, то ты на свободе завтра. Только великодушный господин способен пощадить восставших против него рабов греха.

В СССР по длине очереди можно было узнать важность вопроса, а теперь очередей нет, и непонятно, куда стоять.

Чем злее люди, тем добрее религия.

Как говорят, человек – мера всех вещей. Люди замечают и одобряют хорошее и порицают плохое. Иногда действительно имеет смысл довериться и идти за людьми. Например, посмотрите, каким эпитетам соответствуют мужские имена, чтобы узнать всё об идеале мужчины в глазах женщины, и то же – для женских имён, формирующих идеал женщины в жизни мужчины.

## Действительно ли нам не хватает любви? (А.С. Лот)

В последнее время люди всё чаще хотят усмотреть в окружающем мире в поисках любви какое-то извращённое чувство половой невоздержанности, распушенной вседозволенности, телесной доступности и связанных с этим пошлостей. Когда подростку не хватает любви и он жалуется на это, то, что бы он ни искал, он часто вынужден отказаться от этого после. Но что это было такое – любовь истинная, неподдельная или жалкая грязь нейрохимии с её едва уловимыми трюками? Парень ищет девушку, но не встречается, девушка ищет парня, но не встречается, – значит ли это, что в обществе есть недостаток любви, некий духовный кризис и обнищание вида? Предположим, что любовь – это семейство векторов, то есть есть субъект-источник любви и есть объект-приёмник любви, на который направлен вектор от субъекта. Субъект может любить самого себя, только когда есть воображаемый или реальный объект, на который направлена любовь субъекта, а также вектор любви, направленный от мнимого или действительного объекта-субъекта на исходный субъект, поэтому призыв возлюбить ближнего твоего, как самого себя, имеет место быть, причём близость здесь выступает как некоторая функция набора переменных, а также собственность выражается функцией некоторого, необязательно такого же, набора переменных. Почему Бога не нужно любить, как самого себя, а первой заповедью ставится любовь к единому Богу, так это потому, что Бог любит всех людей и Он признаётся в этой любви на страницах Писания через речи пророков. Казалось бы, у кого-то исходящих векторов может быть больше, а у кого-то меньше, но, как подсказывает интуиция, по некоему закону сохранения любви число входящих векторов всегда равно числу исходящих векторов любви у человека благодаря божественному промыслу. Люди, у которых, как кажется, очень много исходящих векторов, то есть они дарят свою любовь многим объектам, на самом деле любимы очень большим числом святых и благодарных за проявления любви, а те, у кого, как казалось бы, только входящие вектора, на самом деле где-то в глубине души очень преданны кому-то одному, пусть даже и тайно. Но как быть, если любви нет совсем, когда руки опускаются оттого, что не можешь встретить ту самую или того самого? На самом деле нужно просто продолжать любить и знать, что Бог, который любит вас, всегда рядом, где бы вы ни были, несмотря ни на что, надеяться и верить в хорошие и добрые дела, мысли, намерения. Видов любви у каждого и для каждого создано несметное количество. Помощь и забота о раненом – это любовь и проявление любви, выполнение домашнего задания с отстающими учениками – это любовь и проявление любви, молитва о недругах и

родственниках – это любовь и проявление любви, боевые подвиги ради защиты мирных жизней – это любовь и проявление любви, подарки малоимущим и их семьям – это любовь и проявление любви и так далее и тому подобное. Можно придумать много примеров. Самых разных. Потому что понимание мудрости любви заложено в вас с рождения. Некоторые вещи даже больше, чем любовь. Не стоит также забывать и о любви к труду, к своим увлечениям, к учёбе, порядку, вещам, домашним питомцам, родителям, братьям и сёстрам, к Отчизне, к природе. Все виды любви перераспределяются и компенсируют друг друга, поэтому говорить об отсутствии любви неправильно.

## **Размышление и описание одной очень азартной игры (А.С. Лот)**

Вся планета участвует в игре – борьбе добра со злом. Силы команд всегда равны. Правило одно – не нарушать законы страны, в которой ведётся игра. Есть три команды: добрые, злые и победители. Команда становится победителем, если все участники противоположной команды полностью признают правоту и правильность её действий, даже если в противоположной команде один игрок. Команда добра ведёт честную, праведную игру, команда зла ведёт подлую, порочную жизнь. Борьба ведётся всеми доступными средствами действия, противодействия и агитации, в том числе за не примкнувших ещё ни к одной из команд игроков, которые не запрещены законом. Одновременно можно находиться только в одной команде. Игрок, перешедший из одной команды в другую, считается признавшим поражение своей команды и принявшим идеалы другой. Обратный переход возможен. Отсчёт пошёл.

## **Как улучшить память при помощи медитации в длинном коридоре (А.С. Лот)**

Если так случилось, что вам улыбнулось оказаться в приятном месте, где есть длинный коридор, тропа или любое пригодное для вышагиваний или пробежек пространство, и притом у вас затаилась мечта об улучшении памяти, то здесь кратко изложу мой вам совет по использованию времени с пользой. В одном из концов коридора следует разместить календарь с таблицей чисел месяца или книгу с красивым шрифтом. Остановитесь ненадолго возле этого предмета и запомните несколько произвольных чисел из календаря или словосочетаний из книги с приложением минимального к этому усилия – так, чтобы не приходилось зубрить на месте. После чего перестаньте думать о запоминаемом, а сконцентрируйтесь на дыхании и сделайте моцион или лёгкую пробежку до противоположного конца коридора, длина которого должна позволять вам донести полученное знание, не расплескав мудрости, при этом можно представлять себе какие-нибудь пейзажи с подвижными элементами или просто отвлекаться, разглядывая окрестности. Когда доберётесь до конца коридора, то повторите вслух, про себя или письменно запомненное и заново повторите процесс после возвращения к книге или таблице чисел календаря. Можно менять длину коридора, вместо книги или чисел использовать воспоминания разных лет своей жизни, последовательности действий или звуков, а также чередовать способы воспоминания в конечном пункте коридора, для лучшего усвоения материала в котором можно сразу после правильного воспоминания порадовать себя вкусами, но с чувством меры.

## Тренажёр развития себя (А.С. Лот)

Оглянись вокруг. Добро пожаловать в операционную! Здесь каждая вещь – это твой портрет. Меняешь вещь – меняешь себя. Протри пыль со стола. Надень аккуратный галстук-бабочку, если он тебе идёт. Приведи вещи в желаемое состояние, чтобы к желаемому состоянию стремилась твоя личность. Как сказано в Евангелии от Матфея Библии, в стихе 29 главы 5: «Если же правый глаз твой соблазняет тебя, вырви его и брось от себя, ибо лучше для тебя, чтобы погиб один из членов твоих, а не всё тело твоё было ввержено в геенну». Нет, вовсе Евангелие не призывает к жестокости. Если подумать, то это – совет по изменению своего портрета, своего тела. Запишитесь в спортзал или на плавание, если этого требует ситуация, чтобы привести тело в желаемый вид. Тогда и личность потянется за окружающим. Внутреннее подстроится под внешнее. Теперь, следуя этим несложным принципам, можно наметить дистанцию, разделяющую состояния окружающих тебя вещей, текущие с желаемыми, и начать поступательное движение к себе желанному.

## В чём смысл жизни? (А.С. Лот)

Желая узнать чьи-либо цели, мы анализируем его поведение. В случае с человеком обычно пытаются понять ход его мыслей. Человек создаёт ракету: он точно может навести её на заданные координаты, а враг может попытаться отследить её цель по траектории полёта. Гончар изготавливает кувшин, и он хочет, чтобы кувшин обладал всеми качествами кувшина в лучшем виде, чтобы новый кувшин радовал своего владельца именно как кувшин. Бог создал человека и наделил его человечностью. Агрессия и сила свойственны животному миру, но только человек способен разумно подавлять их. Каждое существо имеет свой дом, место пребывания. Растение живёт одновременно в двух средах (или почве и воздухе, или почве и воде, или воде и воздухе). Животные могут находиться одновременно в трёх средах. Человек? Люди полетели в космос и не нашли там животных. Пока что только человек смог оказаться в четвёртой среде и приспособиться. Всё существующее в мире старается занять всё доступное пространство, даже неодушевлённое имеет такую тенденцию. Например, стоит появиться уличной грязи в доме, как она тут же разносится по всем углам. Муравьи в лесу осваивают новые территории и стремятся всё усеять муравейниками – своими дворцами. Самое сложное, что может создать человек, – это человек. Компьютер можно запрограммировать, а человека нельзя. Бога можно выдумать, а человека не получится. Поэтому **наивысшая цель-предназначение человека должна заключаться** не в покорении новых земель, не в бесконтрольном размножении, а **в очеловечивании окружающего мира**, наделении его в наибольшей степени человеческими качествами, это – высшая идея, на осуществление которой способен человек. Сделать весь мир своим домом, в котором остальные существа будут желанными гостями, – вектор развития человечества. Человечность – вот ключ от мира.

## Диалектика в действии (А.С. Лот)

К основным законам диалектики относятся: закон единства и борьбы противоположностей, закон перехода количественных изменений в качественные и обратно, закон отрицания отрицания.

Написано немало трудов, но, похоже, всё заремаркировано настолько, что не позволяет русскоязычному обывателю разобраться. Здесь предлагаются конкретные рекомендации, могущие заменить три популярных закона диалектики в виде пояснений для применения в быту:

1. Задавайся вопросом «Что ещё я могу сделать для этого?» или «Чего я не сделал из того, что ещё в моих силах?»;
2. Никогда не делай выводов;
3. Нужно уметь от всего отказаться, даже от того, чтобы от всего отказаться.

В книге Хагакурэ я нашёл более удачную формулировку первого пункта: самое малое усилие должно сопровождаться мыслью о своём действии – «этого недостаточно» – без укора, иронии. Там же прямо утверждается бесконечность пути совершенствования своего мастерства, поэтому у самураев всё и переходило из рода в род, и у Махатмы Ганди заявляется необходимым каждому роду заниматься одним искусством, чтобы все преуспевали. В советском журнале «Физкультура и спорт» было интервью прыгуна, ставшего олимпийским чемпионом, где он рассказал, что постоянно занимался прыжками, даже по пути между домом и учёбой преодолевал расстояния прыгая, и многие недоумевали по этому поводу. Третий принцип – это смирение. Именно так оно развивается.

P.S. Всемогущий способен на всё, даже на изменение прошлого по молитвам из будущего, поэтому отчасти мы повинны в массовой гибели людей в Великой Отечественной войне. И атеисты, и верующие могут использовать четвёртый принцип, который работает, когда мы говорим про себя и для себя: «Прости, деда», обращаясь к Неизвестному Солдату. Не зря и в Коране, и в Евангелии много места уделено необходимости просить прощения у Бога.

## Кто такой Бог (А.С. Лот)

Есть нечто сверхъестественное в Боге – это в первую очередь отсутствие возможности Его объяснить в виде единой истины, одной правды для всех. Допуская прочие мнения, существенным будет непоколебимо упомянуть о попытке автора занять собственное. Ни в коем разе не станем пытаться попать чуждые автору идеологии, религии, принципы, наличие которых понятно и давно самобытно. Эта заметка концентрируется на восприятии людьми понятия о Боге. Проверьте, пожалуйста, в дальнейшем сходство предлагаемого объяснения с собственными знаниями о Нём. Снаружи всё предельно просто: Бог – это переход от одной идеи к другой (отсюда допускаются возможность перехода от одной идеи к другой, наличие возможности перехода от одной идеи к другой). Синонимов идеи здесь подбирается широкий набор: принцип, знание, разумение, устройство и все другие подобные. Что объясняет заявленное определение? Когда человек уповает на Бога, то он опирается на Его присутствие в любой ситуации, начиная с житейских мелочей и заканчивая экстремальными ситуациями, в которых нужно действовать незамедлительно и самостоятельно. Сегодня почитают одну теорию, завтра – другую, сегодня одну технологию, завтра – другую, сегодня одним способом кормимся, завтра – другим. Всё мироустройство сегодня – это одна идея, а в других условиях – это совсем другой принцип, ни на что не похожий. Вчера – война, и мы не знаем, куда из этого ада деваться, а сегодня – кардинальные перемены, которых никто не ждал. Умирая, погибая и разлагаясь, люди понимают, что должно быть что-то более организованное, совершенное – другая идея. Одна наука сменяет другую, огонь сменяет пустоту, сменяясь на другие формы и структуры миров. Всё вмиг стирается, уходит, и приходит на смену совсем иное. Если у человека отнять этот механизм, то человек становится безбожником. Подумайте. Живое, мёртвое, неосязаемое – это тоже идеи.

## **Что такое бедность (А.С. Лот)**

Люди с рождения и до смерти сталкиваются с одними и теми же проблемами, но не все эти проблемы выпадают на долю одного человека в течение всей его жизни. Люди объединяются в общества для обмена решениями этих проблем. Один человек – тоже общество. Человек может состоять в нескольких обществах. Если среди обществ, в которых состоит человек, нет решений всех его проблемных вопросов, которые могли бы быть предоставлены обществами, то такой человек в беде, то есть беден.

## Человек – портал в другой мир (А.С. Лот)

Цели стали стимулами жизни людей в современных обществах. Глобализация наступает стремительно. И бывает сложно понять, как цель А совместить с целью Б, уложившись в мимолётную жизнь. Но что нам действительно понадобится в далёком будущем? Это наши жизни, жизни следующих поколений. Философ Фёдоров предполагал вечную жизнь возможной – хоть сейчас и нет этому подтверждений, но мы можем сделать главное – доставить в будущее людей, а не биологический материал, доставить наших потомков, которые будут в состоянии расширять границы человечества. И речь не о конкретных семьях, которые нуждаются в охране. Мы можем уже сейчас определить реальные, действительные ценности человеческого рода – это его совершенства духа, разума и тела. Вместо погони за фантиками, призраками обещанного можно уже сейчас, начиная с древних времён, умозрительно отследить тенденции в истории и биологии человека. В эпоху Античности было создано много близких к совершенным произведениям искусства и науки, которые и сейчас высоко ценятся и вряд ли будут превзойдены в ближайшие годы, – всё потому, что у людей было время? У людей сейчас есть время на выбор ценностей для того, что есть, среди того, что есть. Вся человеческая культура зиждется на умах людей, их мозгах (и нервной системе), эта культура стала возможна благодаря здоровому телу (физиологии), формирование которого сделало возможным доставить в будущее разум и чувства, ставшие необходимыми для претворения великих замыслов в жизнь. Так почему сегодня ты выбираешь дорогую технику, а не пробежку по утрам, примерочную вместо научного учебника? Важнее всего для человека прокачивать физиологию – делать своё тело здоровее через тренировку мозгов и мышц и косвенно других систем организма, чтобы потомство и вся жизнь в целом становились качественнее, потому что остальное всё приходит и уходит, а люди переходят из века в век, из эпохи в эпоху, как машина времени. С лучшими системами человечество в будущем быстрее будет справляться с насущными проблемами.

## Размышление о пути развития человечества (А.С. Лот)

Современные люди, не приобщённые к духовному, относятся к обществу, пережившему три этапа мироощущения в развитии: через поступки, через речь, через мысль. В начале были действия (поступки), по которым ориентировалось раннее общество. Этот этап характеризовался суждениями людей, которые они выносили на основе сведений о поступках, находясь в поисках ответов на вопрос о том, что сделали другие люди. Наблюдая за другими, они перенимали опыт, и в этом заключалась вся суть их сложности жизни. Следующий этап, как более поздний, включает в себя преодоление предыдущего – это слова (речь). Для этого этапа характерен обмен мнениями в поисках ответов на вопрос о том, а что же сказали другие люди. И именно на этом этапе находится подавляющее большинство современников. Завершающий этап – ещё более поздний – мысль (рассудочный), характеризующийся поиском ответов на вопрос о том, что думают другие люди, чтобы приобщиться к их опыту или осудить. Включает в себя укрепление и выработку собственного мнения. Этот этап – последний в возможной жизни современного бездуховного человека. Эти три этапа покрывают всю пирамиду Маслоу. Обычно последний этап сопровождается пропагандированием, то есть навязыванием, собственного мнения. Но есть и другой этап, духовный, – уровень, доступный только людям глубоко духовным, потому что в жизни он оказывается нужным только им. На этом этапе человеку поддаётся осмысление мира, нахождение истинного для него пути, и он характеризуется поиском ответов на вопрос о том, как другие люди понимают и принимают духовность этого человека, чтобы сделать его взаимодействие с ними наиболее комфортным для них. Это становится возможным через обретение Бога в себе, народе, природе. Мой взгляд на понятие о Боге опубликован в заметке «Кто такой Бог». Порядок сдерживания общества в его поступательном развитии содержится в той же пирамиде Маслоу: чем ниже в ней потребность, тем большим магнитом для инертных железных частиц общества она является в его траектории. Чем более привязан человек к своему этапу мироощущения, тем легче эту связь усилить со стороны. Народные массы задерживаются на начальных этапах мироощущения зачастую не по своей воле, не осознавая чётко разделяющие этапы границы. Самоусовершенствования всех видов на уровне одного этапа – пустая трата времени, если они не ведут к улучшению мироощущения с переходом на следующий этап. Стимулом к задержке на текущем этапе может быть объект, страстно желаемый человеком для удовлетворения потребностей, довлеющих на этом этапе, которые зачастую не могут быть удовлетворены. Этот магнетизм

обусловлен различиями в усиллии воли, необходимом для подавления или преобразования желания на разных этапах.

## Помоги себе сам (А.С. Лот)

То, что хорошего делаешь ты, – это пример для других.

То, что хорошего случается с тобой, – это пример тебе.

Эти вещи уравновешены, одна влечёт другую.

То, что плохого делаешь ты, – это урок и домашнее задание на проработку другим.

То, что плохого случается с тобой, – это урок и домашнее задание на проработку тебе.

Эти вещи уравновешены, одна влечёт другую.

Ничего не случается без твоего участия.

То, что не случается, не понято ни тобой, ни другими.

Только ты составляешь свой род, отвечаешь за него только ты.

В этом мире есть ты и Бог. Если Бога для тебя нет, то ты один.

Это я называю самостоятельность. Здесь я её описал.

## **Информированность сообществ (А.С. Лот)**

Когда нас спрашивают о том, чему учил, к примеру, Эйнштейн, то многие начинают перечислять услышанное от учителей, в то время как единственным достоверным источником информации о человеке является сам человек в добром здравии, поэтому на такой вопрос можно ответом честно утверждать собственное незнание или, в крайнем случае, самостоятельно сначала прочитать труды того, о ком задан такой вопрос, иначе ответ будет о том, чему учит учитель, а не Эйнштейн.

## **Как можно отвечать на вопросы о смысле (А.С. Лот)**

Вопросы «Каков итог твоей жизни?», «Чего ты добился в жизни?», «Каковы твои главные достижения на последнем месте работы?» обычно следуют перед ответом, содержащим цели как некоторые завершённые состояния, например: построил дом, купил машину, изобрёл телефон, настроил дальномер, в то время как на такие вопросы ответом следует делать описание процессов, участие в которых важно отметить, так как жизнь постоянно продолжается, например: мастерил велосипед, так как очень люблю работать руками и люблю кататься, писал свою книгу о животных, так как очень люблю сочинять и дружу с домашними питомцами, много гулял на свежем воздухе, так как обожаю это делать, и это реально классно, – то есть правильные ответы на эти вопросы правильны тем, что не предполагают начала и конца во времени и соответствуют природному укладу жизни, когда нет известных целей.

## Что такое любовь (А.С. Лот)

Бог, сотворив человека, дал ему некую часть каждого из своих качеств. В Новом Завете, как и в Коране, любовь к Богу ставится во главу угла как важнейшая форма любви и первая из заповедей. Любовь – это работа над приведением окружающего мира в соответствие с его изначальным обликом, увеличение доли проявлений имён Бога и его качеств в реальном мире, вокруг нас. Бог даровал человеку Милосердие, но мы до сих пор не знакомы с его верхним пределом; он дал человеку Господство, но мы не знаем его границ; Всемогущий поделился с нами правом называться и этим именем отчасти, но что мы можем по сравнению со стихией в этом мире? Нет предела совершенству, потому что совершенствование совершенства – это наш путь. Когда мы любим человека, животное или какой-либо другой объект, то должны искать тропы не только к обмену политическими ресурсами, но и побуждать окружающих к стремлению приблизить свой быт к божественному, просто увеличивая присутствие Бога в жизни, развивая зачатки тех качеств и приобщаясь к тем именам, которые принадлежат Творцу. Информацию о них можно найти в Священном Писании или Интернете. Необходимо помнить, что сравнивать себя с Творцом бессмысленно, потому что только Он может претендовать на совершенное обладание качествами и пытаться занять Его место как минимум глупо, но можно соревноваться в развитии присущих Ему качеств между собой.

## Где искать Бога и как в нём жить? (А.С. Лот)

Бог, являясь концентратом всего самого доброго, единый и неповторимый, может существовать только в аду, окружённый бесами, поскольку являет собой их полную противоположность. Он един, и поэтому живёт и находится в одном месте в одно время. Его размеры по сравнению с адом малы, поскольку он является сильно сконцентрированной сущностью, что необходимо для Его превосходства над рассеянным по пространству злом, которое смогло бы что-то противопоставить, только объединившись в ещё большей, чем у Бога концентрации. Бог содержит Рай и Его Царство в себе, поскольку они чисты так же, как и Он. Рай не содержит ничего, что можно было бы отнести к аду, поэтому Рай полностью окружён адом, как единственной и полной противоположностью, кроме которой за пределами Бога ничего быть не может, ибо добро и зло занимают и делят между собой всё пространство. Чтобы жить в Боге, нужно находиться в Раю, что невозможно, если Бог, или Рай, будет существовать отдельно от нас, вне нас, не вмещая нас. Человек – сам в себе – и Бог, и Рай, как я писал ранее. Следовательно, мы должны превратить свою жизнь в абсолютное добро, потому что искусство доброй жизни – это и есть жизнь в Боге, бесконечный путь по сближению с лучшей версией самого себя. Даже в книге Апокалипсис пределы Бога отделены от остального негативного мира. На эту тему можно перечитать мои статьи «Что такое любовь» и «Какой толк в книгах, на которые ссылается духовенство», а также – «Вся помощь человека Богу», где видно, что малость Бога такова, что даже не может быть опредмечена материально, причём концентрация добра в Нём максимальна, что должно гарантировать Его Всемогушество и вести к этой запредельной малости, для которой у нас даже нет средств выражения.

## **Смысл русской народной сказки «Колобок» (А.С. Лот)**

Колобок – это время, которое у человека не ушло на дело. Его люди с трудом отыскивают, если употребляют в дело, а если не употребляют в дело, то не могут за ним уследить, и им пользуется кто-то другой. Если ты не воспользуешься твоим временем, то им воспользуется кто-то другой. Возможно, кто-то похитрее предложит таймкиллеры.

## **Полезные высказывания из книги «Пираты, корсары, флибустьеры» Блона (А.С. Лот)**

Значение данного слова огромно в любом примитивном обществе или группе; слово приобретает особую важность и необходимость постольку, поскольку писаных законов там нет, либо их мало знают, игнорируют или презирают.

## **Футбол и благотворительность (А.С. Лот)**

В футболе главными качествами хорошего паса являются точность, скрытность и востребованность. Характеристиками любой качественно оказанной помощи тоже являются точность, скрытность и востребованность. Это верно везде: в IT, на поле боя, в Церкви, – где бы вы ни находились, помощь, оказанная по такому принципу, будет наиболее ценной как для принимающего, так и для предоставляющего.

## История про математику (А.С. Лот)

Математика – царица наук. Человек обречён быть свободным. Так говорили нам известные люди. Это – прописные истины. На лето в школе нам задавали прочитать много художественной литературы, но почему-то ни один педагог ни в школе, ни в институте не задавал мне дополнительное чтение по математике. Математика опасна: с её помощью можно прикинуть, за какое время вероятный противник разовьёт его военно-промышленный комплекс. Экономика – это функция  $f(x)$ , где  $x$  – капитал. Проще говоря, когда Вы достаёте деньги, Вы подставляете их в эту функцию, и экономика работает – она тратит Ваши деньги, а в обмен кто-то получает благо, но где благо, там и вред. Кто-то получает этот вред. Поэтому для нас важно постараться получить максимум благ за наши деньги. Говорят, время – деньги. Ещё я слышал, что время – самое ценное, что у нас есть. Но что такое время? Время – это, в частности, наш личный кусок свободы. Получается, что наша свобода одним – во благо, а другим – во вред, хотя я утверждаю это только с экономической колокольни. А если посудить иначе? С другой стороны, это означает, что ни за что нельзя платить своей свободой. Когда мы смотрим фильм, то мы выпадаем из мира на определённое время, теряем какой-то кусочек свободы. То же самое с прослушиванием музыки, если оно ни с чем полезным не совмещено. Если мы выпиваем, то теряем трезвость, что равнозначно потере свободной воли, той же свободы. Когда я играл в компьютерную игру, я потерял кусок свободы, равный времени, проведённому в игре, плюс промежуток времени, который я мог бы освободить за счёт рационального использования времени вместо игры. Я мог бы подставить кусок свободы вместо игры в другую функцию  $y = f(x)$  и получить другое значение  $y$ , не то, которое я получил в виде удовольствия от игры. Я мог бы, к примеру, подставить сегодня это сбережённое время свободы вместо игры вместо  $x$  для достижения другой цели. Ведь каждая цель имеет своё определённое значение, значение  $y$ . Но и в том и в другом случае мы расплачиваемся своей свободой, могли бы Вы возразить, но тут важно понять разницу. Когда мы платим величиной  $x$ , мы теряем наше значение  $x$ . Когда мы дарим величину  $x$ , то есть дарим свою свободу по собственному желанию, мы делаем это уже не в собственных соображениях экономической целесообразности, а ради общего блага (в хорошем смысле), поэтому полученное  $y$  распределяется на общее число получателей, одним из которых являетесь Вы, и каждый получает его значение целевой функции, которое в дальнейшем может использовать как  $x$ . Таким образом, делиться своей свободой,

чтобы приумножать общую свободу, логично, а отнимать собственную свободу, чтобы когда-нибудь расстаться с ней насовсем – вовсе нет.

## Программирование – путь одиночки? (А.С. Лот)

Чем больше мы программируем, тем больше мы думаем. Чем больше мы думаем, тем больше мы принимаем решений. Чем больше мы приняли решений, тем больше мы не похожи на других. Чем больше мы непохожи, тем больше усилий нам нужно для установления контакта. Чем больше усилий нужно для налаживания контакта с людьми, тем это более энергозатратно. Чем более энергозатратны контакты с людьми, тем большая мотивация требуется для их установления. Чем большая требуется мотивация, тем большая требуется стимуляция для её образования. Чем большая требуется стимуляция, тем больше требуется на это ресурсов. Чем больше требуется ресурсов, тем больше должно быть задействовано людей. Чем больше задействовано людей, тем больше конфликтов. Чем больше конфликтов, тем выше агрессивность среды. Чем больше встречная агрессия, тем крепче нервы. Чем крепче нервы, тем больше спокойствия. Чем больше спокойствие, тем меньше агрессивность. Чем меньше агрессия, тем меньше конфликтов. Чем меньше конфликтов, тем меньше требований. Чем меньше требований, тем меньше требуется ресурсов. Чем меньше ресурсов, тем меньше людей. Чем меньше людей, тем меньше стимуляция. Чем меньше стимуляция, тем меньше мотивация. Чем меньше мотивация, тем меньше связей. Чем меньше связей, тем меньше устанавливается контактов. Чем меньше контактов, тем больше сберегается энергии. Чем больше сберегается энергии, тем ниже потребность в её выработке. Чем меньше вырабатывается энергии, тем меньше лишних движений. Чем меньше лишних движений, тем безопаснее. Чем безопаснее, тем комфортнее. Чем комфортнее, тем меньше потребность отличаться. Чем меньше различий, тем меньше нужно принимать решений. Чем меньше принимаем решений, тем меньше думаем. Чем меньше думаем, тем больше довольны жизнью. Чем больше довольны жизнью, тем меньше нужно программировать. Чем меньше программируем, тем чаще хотим к этому вернуться, и тем меньше нужно для этого людей. Замкнутый круг?

## **Письмо мастеру, или Как достичь совершенства в работе (А.С. Лот)**

Продукция должна поставляться качественная, дешёвая и в срок, следовательно, нужно выполнять работу качественно, дёшево и быстро, а теперь по пунктам.

Качественно. Работодателю важна качественно выполненная работа работника в рамках компетенций (знаний, умений, навыков), необходимых на проекте здесь и сейчас. Туманное будущее и невзрачное прошлое никому не интересны. Вы должны оттачивать один удар, а не разучивать каждый день новый с неизвестным успехом. Вы – винтик в системе, но винтик всем нужный, золотой или титановый, без которого вся конструкция рухнет в небытие. Качество здесь и сейчас для Вас должно значить постоянство во времени и месте предоставления и готовности к предоставлению качественно выполненной работы. Дёшево. Работодатель не хочет платить за брак. Несовершенная работа – это брак и невыполненная работа. Совершенство требует мастерства. Не требуйте за работу оплату сверх затрат на естественные нужды. Не ждите похвалы, которая Вас расслабит, из-за чего затянется оплачиваемая работа. Не требуйте платы за невыполненную работу. Секрет мастерства принадлежит мастеру, поэтому затраты на совершенствование мастерства несёт мастер. Результат труда определяете Вы, поэтому работа должна готовиться в точности по Вашему рецепту, потому что на кухне находится один повар, чтобы не пришлось переделывать. Быстро. Вы приходите к работодателю с уже выполненной работой, она – в Ваших руках или голове, иначе он имеет дело с обманщиком. Если требуются сборочные работы, материалы должны быть заказаны, а документация готова и проверена до оплаты. Любые детали и действующие лица должны иметься в запасе, в том числе время. Перерывы в работе строго оговариваются до начала работ.

## Вместо заключения

Рекомендую прочитать библиографии авторов-целителей, произведениями которых мне удалось проникнуться:

Александр Степанович Грин, Этель Лилиан Войнич, Иван Александрович Гончаров, Василий Семёнович Гроссман, Фёдор Михайлович Достоевский, Теодор Драйзер, Эмиль Золя, Эммануил Генрихович Казакевич, Жан де Лабрюйер, Андре Моруа, Николай Алексеевич Островский, Иван Сергеевич Тургенев, Геннадий Александрович Черкашин, Морис Дрюон, Ольга Петровна Ключина, Архимандрит Иоанн (Крестьянкин), Джон Ортберг, Джон Элдридж, Марк Аврелий Антонин, Анатолий (Берестов), Виктор Владимирович Голявкин, Николай Гаврилович Чернышевский, Лидия Бернгардовна Шнейдер, Пиримкул Кадыров, Владимир Клавдиевич Арсеньев, Владимир Осипович Богомолов, Максим Горький, Александр Владимирович Казакевич, Протоиерей Андрей Ткачёв, Владимир Львович Леви, Василь Владимирович Быков, Сергей Георгиевич Кара-Мурза, Юрий Юрьевич Трогоянов, Хацуо Рояма, Бенедикт Спиноза, Мартин Хайдеггер, Аврелий Августин Иппонийский, Ольга Михайловна Красникова, Януш Корчак, Иеромонах Макарий (Маркиш), Елена Анатольевна Морозова, Протоиерей Илия Шугаев, Митрополит Иоанн (Снычев), Карл и Стефани Саймонтон, Архимандрит Кирилл (Павлов), Елена Живова, Фредерика де Грааф, Иеромонах Григорий Святогорец.

# Содержание

Полезные высказывания из книги «Хорошие девочки не получают больших денег и лучших мужчин» Финерман ..... 5

Полезные высказывания из книги  
«Психоанализ детских страхов» Фрейда ..... 12

Полезные высказывания из книги «Хорошие девочки не получают лучшие должности» Франкел ..... 13

Полезные высказывания из книги  
«Как не стать врагом своему ребёнку» Максимова ..... 18

Полезные высказывания из книги  
«Квантовый воин. Сознание будущего» Кехо ..... 23

Полезные высказывания из книги  
«Hr-стратегия: инструменты» Красновой ..... 24

Полезные высказывания из книги  
«Любить не значит зависеть» Конгост ..... 25

Полезные высказывания из книги  
«Любовь к ребёнку» Корчака ..... 27

Полезные высказывания из книги  
«Прорыв: убедить и продать» Турмана ..... 28

Полезные высказывания из книги «Молодёжь как объект социализации и манипуляций» Елишева ..... 29

Полезные высказывания из книги «111 баек для психотерапевтов» Ковпака .....	30
Полезные высказывания из книги «Трудные люди. Как с ними общаться?» Ковпака .....	32
Полезные высказывания из книги «Разделяя боль» Пыжьяновой .....	33
Как управлять временем (А.С. Лот) .....	34
Как распределять доходы в семье (А.С. Лот) .....	36
Уроки психологии (А.С. Лот) .....	37
Действительно ли нам не хватает любви? (А.С. Лот) .....	40
Размышление и описание одной очень азартной игры (А.С. Лот) .....	42
Как улучшить память при помощи медитации в длинном коридоре (А.С. Лот) .....	43
Тренажёр развития себя (А.С. Лот) .....	44
В чём смысл жизни (А.С. Лот) .....	45
Диалектика в действии (А.С. Лот) .....	46
Кто такой Бог (А.С. Лот) .....	47
Что такое бедность (А.С. Лот) .....	48
Человек – портал в другой мир (А.С. Лот) .....	49
Размышление о пути развития человечества (А.С. Лот) ...	50
Помоги себе сам (А.С. Лот) .....	52
Информированность сообществ (А.С. Лот) .....	53
Как можно отвечать на вопросы о смысле (А.С. Лот) .....	54
Что такое любовь (А.С. Лот) .....	55
Где искать Бога и как в нём жить (А.С. Лот) .....	56
Смысл русской народной сказки «Колобок» (А.С. Лот) .....	57
Полезные высказывания из книги «Пираты, корсары, флибустьеры» Блона (А.С. Лот) .....	58
Футбол и благотворительность (А.С. Лот) .....	59

История про математику (А.С. Лот) .....	60
Программирование – путь одиночки? (А.С. Лот) .....	62
Письмо мастеру, или Как достичь совершенства в работе (А.С. Лот) .....	63
Вместо заключения .....	64



