

- ✓Выступает: Олеся Журавлева
- ✓Книга: Хочу и буду
- ✓Автор: Михаил Лабковский
- ✓Год издания: 2019



“Абсолютно уверен, что жить нужно так, чтобы было приятно; а чтобы было приятно, делать нужно только то, что хочется, а чего не хочется — не делать! И сам так живу.”

## О книге

# Хочу и буду

*Принять себя, полюбить жизнь  
и стать счастливым*

Михаил  
Лабковский

## Об авторе

---



Родился в 1961 г

Практикующий психолог, юрист, теле и радиоведущий

Работал учителем и школьным психологом, длительное время жил в Израиле

В Иерусалиме был посредником между расторгающими брак супругами, которые делят детей и имущество — практика ведения переговоров Family Mediation Service.

Занимал должность штатного психолога службы по работе с подростками в колониях для несовершеннолетних в мэрии Иерусалима.

На протяжении восьми лет работал ведущим на различных радиостанциях (Nostalgie, «На семи холмах»). С 2004-го вел Ночную программу и еженедельную интерактивную программу



КНИ

читай выступай

«Взрослым о взрослых» на «Эхе Москвы».

# Правила жизни

---

1. Делать только то, что хочется
2. Не делать того, чего 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

# Кто виноват?

---

Любой конфликт в семье, на работе, в любви и дружбе - это лишь отражение вашего внутреннего конфликта. Поэтому разбираться надо не с окружающими - разбираться надо с собой. И победив невроты, зажить счастливо

# Как это делать лишь то, что хочешь?

---

Желания хорошего человека  
совпадают с интересами  
окружающи

# Кто такой человек, который себя любит?

---

Это тот, кто всегда выберет дело, к которому у него душа лежит. А когда надо решить, как поступить, он прикинет, что эффективно, что разумно, а потом сделает как **ХОЧЕТСЯ**. Даже если потеряет при этом деньги. Но на кого ему обижаться? У него все хорошо. Он живет среди тех, кого любит, он работает там, где нравится... **У него с собой обо всем договорено** и гармонично, и поэтому он добр к другим и открыт миру. А еще он уважает чужие желания, как уважает свои

# Что такое счастье?

---

Счастье - это максимальная личностная реализация: в любви, дружбе, семье, детях, профессии - во всем, в чем человек талантлив и что хочет попробовать

# Почему люди болеют?

---

Смысл конфликтов - слить  
негатив, если этого не происходит,  
негатив уходит в физиологию

# Кто такой невротик?

---

Чем от невротиков отличаются психически здоровые люди? Тем, что они испытывают реальные эмоции, у которых есть реальные весомые причины - события во внешнем мире

Невротик причины своего раздражения генерирует в себе

# Как ставить цели?

---

Прислушивайтесь к своим эмоциям. Развивайте эмоциональную сферу вместо того, чтобы заниматься целеполаганием. “Поставить цель”, “достичь цели” - желанием не является. А что является, вам и надо понять

# Про внешность

---

Внешность - это только то, что вы  
чувствуете, глядя на себя в  
зеркало

# Про компромиссы

---

Компромисс - это ущербность и самообман. Причем самообман из страха

Про соцсети

---

Настоящее общение, которое дает нам радость, тепло, чувство локтя и защищенности, на котором строятся любовь и дружба - оно возможно только когда люди сидят рядышком. Прикосновения, взгляды, мимика, жесты, интонация, выражение глаз - вот что важнее всего в общении

# Про мотивацию

---

Когда вы должны принять решение, у вас куча мотиваций: “мы договаривались”, “давно пора”, “я обещал”, “так надо”... А должна быть лишь одна “я хочу!”