

# СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности .....	8
---------------------	---

## I. Начало .....

11
----

Как у Вас обстоят с радостью дела? .....	11
Про Думающего и Доказывающего.....	12
Мы все — психологические консультанты.....	14
Опыт? Это не так просто... ..	19
Что это за человек, который перепутал себя с камнем?.....	23
Психофилософия: шапочное знакомство.....	26
Как появилась психофилософия.....	28
Я истины не знаю.....	30

## II. Психика и философия .....

33
----

Что такое психика в психофилософии.....	33
Что такое философия человека в психофилософии .....	36
«Оставь меня, старушка, я в печали».....	39
Человек, который спасся смыслом .....	40
Продолжаем про философию .....	44
О понимании.....	47

## III. Психофилософия. Введение.....

51
----

Введение во введение.....	51
Что значит быть профессионалом жизни .....	52
Вера как система организации мира. Смирение.....	55
Счастье рождено для человека .....	60

.....

Желание — главный движитель человека по жизни .....	65
Человек — объект нашего внимания.....	67
<b>IV. Здравствуй, общение! .....</b>	<b>71</b>
Цели общения .....	71
Общение — это умение .....	73
Интервью — главный жанр жизни .....	74
Семантический шум.....	75
Собеседник — центр Вашего мира.....	78
Слышать — значит понимать .....	81
Не бей лежачего.....	83
Ваш шаг — второй.....	84
<b>V. Испытай любовь-жалость.....</b>	<b>89</b>
Ненормальность, ставшая нормой.....	89
Почему собеседника надо полюбить?.....	93
Любовь — это жалость .....	95
Любовь-жалость: расслабьтесь, пожалуйста .....	99
Вы и любовь-жалость к себе .....	100
Эмпатия — это не симпатия.....	103
<b>VI. Человек — это процесс. Борьба с одиночеством.....</b>	<b>107</b>
Не выносите себе приговор.....	107
Одиночество бывает разным .....	112
Три шага из одиночества.....	115
Как начать разговор?.....	120
<b>VII. Быть самим собой — это быть кем? .....</b>	<b>127</b>
Познакомьтесь с самим собой .....	127
Зло — это мое или чужое? .....	130
Мы лучше, чем о себе думаем .....	131

Младенец — это эталон человека .....	134
Зачем Вас призвали?.....	140
Менять судьбу никогда не поздно .....	146
<b>VIII. Самоформирование.....</b>	<b>151</b>
Что такое самоформирование .....	151
Кого мы из себя строим.....	152
«Тихо сам с собою я веду беседу...» .....	154
Интуиция — голос Бога, звучащий в нас.....	157
Что нас больше формирует: страдание или радость?.....	159
Создание позитивной перспективы.....	162
Вы можете больше, чем могли вчера.....	166
Меняемся мы — меняется мир .....	169
<b>IX. Реальность — это Ваш выбор .....</b>	<b>173</b>
Мы живем в разных реальностях .....	173
Что такое реальность.....	177
Как создавать реальность .....	179
Позитивная реальность.....	181
Потеря — это приобретение пустого места .....	184
Можно ли, сидя в пробке, создать позитивную реальность? .....	186
Что мешает строить позитивную реальность?.....	190
Творчество — это радость .....	191
<b>X. В поисках желания .....</b>	<b>195</b>
Желание — главный движитель жизни .....	195
Понять свое желание .....	197
Почему мы не любим свои желания .....	200
Нежелание желать.....	202
Мое желание и другие люди: близкие и начальники .....	205

Долг — это последняя мотивация .....	209
Не стоит отделять удовольствие от жизни.....	211
<b>XI. Выбор свободы.....</b>	<b>217</b>
Свобода — это просто .....	217
Почему мы теряем свободу?.....	220
Внутренняя эмиграция — эмиграция в себя.....	223
Чужое мнение — не Ваше .....	227
Вы несравненны .....	230
<b>XII. Прежде чем сказать: «До свидания!» .....</b>	<b>235</b>
Послесловие от автора.....	235
Четыре этапа освоения ремесла.....	238
Усилия и радость.....	242
<b>Приложения.....</b>	<b>246</b>
Приложение 1. Основные принципы психофилософии.....	246
Приложение 2. Основные принципы самоформирования .....	248
Приложение 3. Словарь основных терминов психофилософии.....	250
Список вдохновившей литературы.....	255