

# Содержание

Предисловие к дополненному изданию 6

## **ЛИЧНОСТЬ**

6 правил и как по ним жить 11

Случаи, которые кажутся сложными 16

*ПРАВИЛО # 1. Делать только то, что хочется 16*

*ПРАВИЛО # 2. Не делать того, чего делать не хочется 20*

*ПРАВИЛО # 3. Сразу говорить о том, что не нравится 21*

*ПРАВИЛО # 4. Не отвечать, когда не спрашивают 23*

*ПРАВИЛО # 5. Отвечать только на вопрос 25*

*ПРАВИЛО # 6. Выясняя отношения,  
говорить только о себе 26*

Механизм работы правил 27

Первое правило 29

Смысл жизни 35

Невротики 46

Истинные желания 50

Внешность 60

Компромиссы 66

*5 типичных историй про вредные компромиссы 68*

Мужчины, женщины и психологи 78

Соцсети 84

Психология жертвы 89

*Слова и выражения, которыми «жертвы»  
склонны злоупотреблять* 93

Работа и деньги 95

Любовь к себе (новогоднее обращение) 104

Зависимость 108

Желания 114

Бездействие 119

## **ОТНОШЕНИЯ**

Почему отношения заканчиваются 131

*АКТ ПЕРВЫЙ. Начало отношений* 131

*АКТ ВТОРОЙ. Первые трудности* 133

*АКТ ТРЕТИЙ. Конфликты* 134

*ПРЕДПОСЛЕДНИЙ АКТ. Страх расставания* 135

*АКТ ПОСЛЕДНИЙ. Расставание* 136

*ИНСТРУКЦИЯ «Как найти и не потерять  
своего человека»* 137

Невротические отношения 139

*ИНСТРУКЦИЯ «Как не застрять в невротических  
отношениях»* 144

Любовь и либидо 147

*Поэзия либидо* 147

*Предупрежден — значит вооружен* 149

*Здоровые связи* 150

Секс 152

Почему мужчины любят стерв 157

*ИНСТРУКЦИЯ «Как разлюбить стерву»* 161

«Ирония судьбы» 164

«Как бросить любимого, если понимаешь, что он козел?» 173

*Вы не обижаетесь, вы уходите* 178

Про замуж 179  
Семейная терапия 190

## **ДЕТИ**

Мамины «тараканы» 205

Папины «тараканы» 219

*ИНСТРУКЦИЯ «Как стать хорошим отцом»* 225

О бесполезности чтения 227

Детский сад 231

*ИНСТРУКЦИЯ «Как отдавать ребенка в сад»* 235

Семья и школа 238

Подростки 246

*ИНСТРУКЦИЯ «Как сохранить отношения  
с подростком»* 253

Детские психотравмы и взрослые невротики 267

Мамы и сыновья 271

*ИНСТРУКЦИЯ «Как вырастить физически,  
эмоционально и психически стабильного парня»* 277

Как вырастить счастливого ребенка 279

Про уроки 290