

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