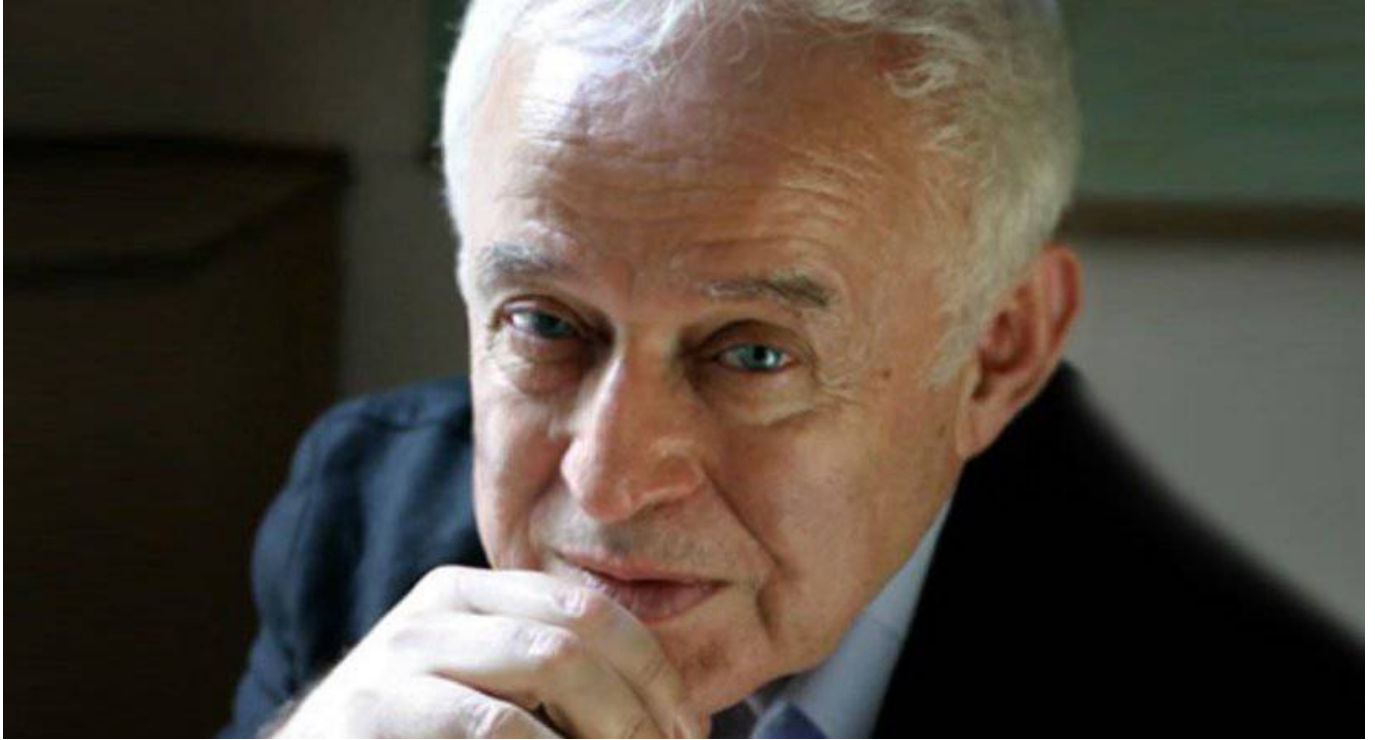


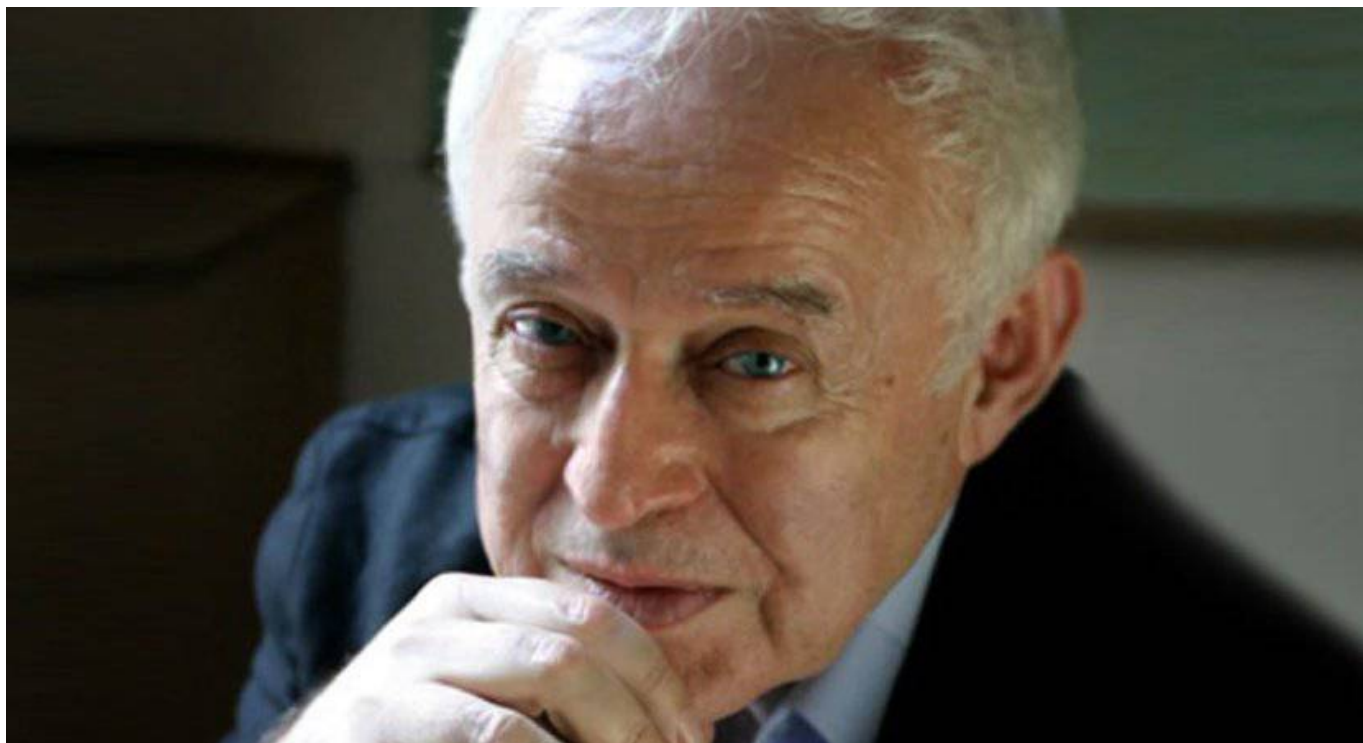
10 Απριλίου 2023

Ο κορυφαίος ψυχίατρος του κόσμου αποκαλύπτει 22 κανόνες που θα αλλάξουν την ζωή σας ολοκληρωτικά

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Με συνολικά 30 βιβλία για το θέμα της πρακτικής και δημοφιλούς ψυχολογίας και με πάνω από 5 εκατομμύρια σε κυκλοφορία μαζί με έναν μεγάλο αριθμό επιστημονικών άρθρων για σημαντικά θέματα στον τομέα της ψυχοθεραπείας και της ψυχολογίας, ο Mikhail Litvak πιστεύεται από πολλούς ότι είναι ένας από τους καλύτερους!



Είναι Ρώσος ψυχολόγος, ψυχοθεραπευτής και συγγραφέας.

Εδώ βρίσκονται 22 συμβουλές του για το πώς να πετύχετε καλύτερα στην ζωή σας και στις σχέσεις σας.

Αν όλες οι πράξεις σου είναι καλά προγραμματισμένες, η ευτυχία θα ακολουθήσει φυσικά.

Και οι ανώριμοι και οι ώριμοι άνθρωποι έχουν γνώση. Αλλά για τον ανώριμο, η εφαρμογή της δεν είναι εύκολη ενώ ο ώριμος άνθρωπος την αξιοποιεί και την μετατρέπει σε πράξη. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο ο πρώτος δεν μπορεί να κάνει πολλά πέρα από το να κριτικάρει όλους τους άλλους.

Μάθε να ζεις για σένα. Διαφορετικά, πάντα θα προσπαθείς να αποδείξεις τον εαυτό σου στους άλλους και θα ζεις γι αυτούς.

Κανείς δεν απορρίπτει ανθρώπους. Απλώς δεν κινούνται όλοι με τον ίδιο ρυθμό και κάποιοι προχωρούν πιο γρήγορα.

Αν θες να ονειροπολείς, φαντάσου πράγματα ρεαλιστικά και στόχους που μπορούν να επιτευχθούν. Έτσι, δεν θα χάσεις το κίνητρο.

Δεν μπορείς ποτέ να ευχαριστείς τον καθένα. Και αν δεν σταματήσεις να το προσπαθείς, τότε ετοιμάσου για μια τεράστια αποτυχία.

Αντί να σπαταλάς τον χρόνο σου με ένα ρηχό άτομο για χάρη μιας παρέας,

επένδυσε τον σε ένα βιβλίο. Θα είναι επίσης πιο διασκεδαστικό.

Αυτός που δεν μπορεί να επαινέσει τον εαυτό του, αναγκαστικά θα κατακρίνει τους άλλους.

Η ιδέα ότι υπάρχει διαφορά μεταξύ της αρσενικής και της γυναικείας λογικής είναι παράλογη από μόνη της. Είτε είσαι σοφός είτε δεν είσαι.

Αν οι άνθρωποι προσπαθούν να σε κάνουν να αισθανθείς ένοχος ή ευγνώμων για την βοήθεια τους, είναι καλύτερο να τους ξεπληρώσεις και να τους αφήσεις να φύγουν.

Κάποιος που είναι πραγματικά ευτυχισμένος εσωτερικά, δεν βρίσκει απαραίτητο να σκέφτονται οι θετικά οι άλλοι γι αυτόν/η.

Ο μεγαλύτερος εχθρός σου δεν είναι κάποιος που παραμονεύει στις σκιές περιμένοντας να γλιστρήσεις. Ο μεγαλύτερος εχθρός σου είναι ο εαυτός σου και η αντιμετώπιση αυτού του εχθρού μπορεί να είναι πολύ σκληρή.

Αν πραγματικά έχεις μια ανεξέλεγκτη σφοδρή επιθυμία να εμβαθύνεις σε κάτι, εμβάθυνε στις λεπτομέρειες της επιστήμης ή της φιλοσοφίας, όχι της προσωπικής ζωής κάποιου άλλου.

Μην δίνεις σημασία στις προσβολές και την κριτική. Την μέρα που τελικά θα πετύχεις τους στόχους σας, τίποτα από αυτά δεν θα έχει σημασία.

Αν πραγματικά επιθυμείς κάτι στην ζωή, μην περιμένεις και σίγουρα μην ζητήσεις άδεια για να το αποκτήσεις. Καλύτερα προσπάθησε να γίνεις αυτός που θα μπορέσει να το ελέγξει.

Η ευτυχία δεν είναι κάτι που κυνηγάς. Δεν θα βρεθεί κρυμμένη κάπου εξωτερικά, σε κάποια γωνία ή σε κάποια χαραμάδα. Προέρχεται από βαθιά μέσα σου και μπορεί να επιτευχθεί μόνο όταν μάθεις την ικανοποίηση.

Η συζήτηση με φίλους είναι σίγουρα κάτι καλό. Αλλά όταν μιλάς με τους εχθρούς σου μαθαίνεις τόσα πολλά καινούργια πράγματα. Τα ελαττώματα σου είναι μόνο μερικά από αυτά. Είναι καλύτερο να ακούς τους εχθρούς, παρά τους φίλους.

Η κατάθλιψη είναι κακή, τρομακτική και δύσκολη. Αλλά είναι επίσης μια ευκαιρία για να κοιτάξεις βαθιά μέσα σου και να ανακαλύψεις ποια πράγματα σε οδηγούν μπροστά και ποια σε πάνε πίσω.

Αν έχεις μια σχέση, είτε πρόκειται για ρομαντικό δεσμό είτε για επιχειρηματική συνεργασία, δεν πρέπει να την τελειώνεις, εκτός αν αισθάνεσαι πως η ανάπτυξη

σου περιορίζεται και δεν μπορεί εξελιχθεί λόγω αυτής.

Όταν προσπαθείς να μιλήσεις με κάποιον, μην φοβάσαι μπορεί να σκέφτεται θετικά για σένα.

Αν είσαι μόνος, ειδικά αν αντιμετωπίζεις την μοναξιά μετά την αγάπη, σημαίνει ότι είσαι ώριμος και έχεις αναπτυχθεί πνευματικά. Επίσης, το να είσαι μόνος με κάποιον τρόπο ενισχύει την παραγωγικότητα.

Ποτέ μην είσαι υπερβολικά εγωιστής με την ευτυχία σου. Όταν την μοιράζεσαι με τους φίλους σου, την ενισχύεις κάνοντας και αυτούς χαρούμενους. Όταν την λες στους ανταγωνιστές σου απλώς τους κάνεις να συμβιβαστούν με την ιδέα ότι είσαι καλύτερος τους.

Πηγή: newsitamea.gr