

Lectii de Viata

de Mihail Litvak

Psihoterapeutul Mihail Litvak si unul dintre cei mai recunoscuti psihologi la nivel mondial dezvaluie 20 de lectii care ne vor face viata mai usoara. El a fost primul care a dezvoltat un sistem de solutionare a conflictelor si primul care l-a aplicat in practica. Important este sa inveti sa te intelegi pe tine si sa ii intelegi pe altii.

Aceste 20 de sfaturi te vor ajuta la solutionarea multor situatii din viata:

1. Daca o persoana nu are nimic bun de spus despre sine, dar vrea sa vorbeasca, incepe sa-i vorbeasca de rau pe altii.
2. Mai bine roade piatra invataturii, decat gatul apropiatului, daca tot vrei sa rozi ceva.
3. Depresia este un dar oferit omului pentru a se gandi la propria persoana.
4. Nimeni nu paraseste pe nimeni, pur si simplu unul merge mai departe. Cel care ramane in spate, crede ca este parazit.
5. Daca ai o parere buna despre tine, de ce mai ai nevoie ca si altcineva sa gandeasca bine de tine.
6. Fa ceea ce-ti doresti fara a cere permisiunea, pentru ca nu stii daca ti se va da acordul.
7. Capacitatea de a iubi si indura singuratatea este un indicator al maturitatii spirituale. Cele mai bune lucruri le facem in singuratate.
8. Persoana imatura de multe ori stie, dar nu este capabila. Cea matura nu doar stie, ci si poate. Prin urmare, cea imatura critica, iar cea matura face.
9. Nu cunosc calea spre succes. Dar stiu calea spre esec – dorinta de a fi pe placul tuturor.
10. Nu exista logica masculina sau feminina, exista capacitatea sau incapacitatea de a gandi corect.
11. Vrei sa iti cunosti cel mai mare dusman al tau? Priveste in oglinda. Fa-i fata lui – restul se vor imprastia.
12. Atinge succesul – vor trece supararile.
13. Sa vorbești cu prietenii este placut, iar cu dusmanii este util.
14. Exista doar un singur motiv bun pentru a distruge relatii si a demisiona de la locul de munca – imposibilitatea cresterii personale in circumstantele existente.
15. Impartaseste bucuria si cu prietenii, si cu dusmanii. Prietenul se va bucura, iar dusmanul se va supara.
16. Nu alerga dupa fericire, dar gaseste locul unde se afla. Iar fericirea te va gasi pe tine. Pot sa-ti spun locul unde se afla fericirea ta – in tine. Iar drumul spre ea – dezvoltarea maxima a tuturor abilitatilor tale.
17. Fericirea – un produs al activitatii organizate in mod corespunzator.

18. Daca vrei sa-i demonstrezi cuiva ceva – inseamna ca traiesti de dragul acelei persoane. Daca traiesti pentru tine, atunci nu esti nevoit sa ii dovedesti nimic nimanui.

19. Visele – vocea posibilitatilor noastre. Eu nu visez sa cant la opera. Nu am nici voce, nici auz muzical. Dar daca as fi visat, prin urmare, ar fi un rezultat al abilitatilor mele si as incerca din rasputeri sa ajung la opera. Doar ar trebui sa gandesc modul prin care as realiza acest vis. Important este sa nu te grabesti, pentru ca atunci se intampla destul de repede. Este bine cand o persoana spune urmatoarele despre ea: „Doar pe asta ma concentrez, incercand sa-mi vad visele implinite.”

20. Mai bine comunicati cu o carte buna, decat cu un om pustiu.

Sursa: devorbacutine.eu