

**Александр Сотниченко**

**Мысли дня. Записки психолога.  
Часть 2**



# Александр Сергеевич Сотниченко

## Мысли дня. Записки психолога. Часть 2

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70230931](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70230931)*

*SelfPub; 2024*

### **Аннотация**

Моя 2-я книга с мыслями дня. Она другая. Совсем не похожа на первую. Если в первой главным лейтмотивом были мои мысли после консультаций, то во второй основу составляют диалоги, которые разворачивались во время консультаций. Видна та работа, которую мы проводили совместно с клиентами, их размышления, мои ответы и ремарки. Для меня эта книга более сокровенная и личная. При оформлении вспоминались те трудные этапы, которые мы проходили совместно, видны итоги работы, преобразования. И как всегда только я и клиент знаем о ком та или иная мысль или диалог. Ну а вы найдёте что-то свое в отражении. Приятных мыслей. А.С. (Alexander Sotnichenko): Выражаю искреннее "Спасибо" каждому соавтору и посвящаю эту книгу вам. Изображение на обложке из личного архива автора.

# Содержание

О людях рядом:	4
О самопознании:	24
О самоуважении и любви к себе:	43
Об успехе и мотивации:	58
О стрессе, тревоге и других эмоциях:	80
О медицине, учебе, студентах:	95
О родителях:	101
Об отношениях:	111
О жизни, моя психология:	131
Шуточное:	151
Личное, обо мне:	156

# Александр Сотниченко

## Мысли дня. Записки психолога. Часть 2

*Моя 2-я книга с мыслями дня. Она другая. Совсем не похожа на первую. Если в первой главным лейтмотивом были мои мысли после консультаций, то во второй основу составляют диалоги, которые разворачивались во время консультаций. Видна та работа, которую мы проводили совместно с клиентами, их размышления, мои ответы и ремарки.*

*Для меня эта книга более сокровенная и личная. При оформлении вспоминались те трудные этапы, которые мы проходили совместно, видны итоги работы, преобразования. И как всегда только я и клиент знаем о ком та или иная мысль или диалог. Ну а вы найдёте что-то свое в отражении.*

*Приятных мыслей.*

*A.S. (Alexander Sotnichenko): Выражаю искренне "Спасибо" каждому соавтору и посвящаю эту книгу вам.*

## О людях рядом:

**Мысль дня:** Стеклопакеты хороши в оконных рамах, но

не между людьми. Да, конечно, они прозрачны и чисты, но запах души ближнего они не пропускают.

**A.S.** Запах бывает не только у парфюма, но и у мыслей.

**P.P.S.** Мммм... вкусно.

\*\*\*

**Мысль дня:** Настоящего друга отличает дерзость, партнёра – дерзновение.

**A.S.** Попробуй не только быть, но и стать!

\*\*\*

**Мысль дня:** Больше бьёт током не того, кто коснулся рубильника, а того, кто хочет его спасти.

**Вредный совет вместо P.S.:** Если друг украл, украдите у друга. Спасите близкого вам человека.

\*\*\*

**Мысль дня:** Однажды взяв в долг и отдав все сполна, не нужно думать, что вы все ещё должны. Стоп! Долг списан. Живи дальше. Коллекторы не придут.

**A.S.** Тебе расписку показать или сама поймёшь?

\*\*\*

**Диалог дня:** – Когда ты уже и меня смотивируешь?

– А ты читай мысли дня как будто они о тебе написаны.

**A.S.** Оксана, ты сможешь!

\*\*\*

**Мысль дня:** Если прошлые связи спустя годы сверкают новыми красками и разжигают огонь, значит все идёт так как нужно.

**A.S.** Если огонь пока не горит, стоит оглядеться, вдруг пока дождик идёт и заливает пламя. Скоро облака уйдут, а момент ещё придёт.

\*\*\*

**Мысль дня:** Не стоит забывать о сохранении опилок при постройке большого деревянного корабля. Эти опилки обогреют всех животных в дальнем пути куда лучше бортов самого корабля.

**A.S.** При совершении важных поступков для себя не следует пренебрегать добрыми делами для других. Добро обязательно вернётся.

**P.S.S.** – Смотря что за корабль)) если военный, то опилки будут занимать полезный объём и накапливать сырость, порох отсыреет, а вот на ковчеге опилки самое то.

– А уж какой корабль себе представишь, на таком и поплывешь)

\*\*\*

**Мысль дня:** Встретив 10 человек, можно так и остаться в одиночестве. Встретив одного, можно оказаться вдвоём.

**A.S.** Ты умничка. +1

\*\*\*

**Мысль дня:** Иногда человека можно узнать даже не видя его ни разу лишь по делам его.

**A.S.** А вы, наверное, Валерия?

\*\*\*

**Мысль дня:** Порой между юристом и математиком мо-

жет оказаться больше общего, чем кажется на первый взгляд. Нужно только посмотреть глубже.

**A.S.** Не всегда внешние атрибуты имеют большое значение.

\*\*\*

**Мысль дня:** Даже у "конченого алкоголика" есть чему поучиться.

**A.S.** Вот и первое "Спасибо" от нас с тобой полетело. И ещё много полетит...

\*\*\*

**Мысль дня:** Вы слишком большая и объёмная для одной мысли. Вы роман, и его, чтобы написать и оформить, нужно время.

**A.S.** А может все и проще, но так не хочется вас "упрощать".

\*\*\*

**Диалог дня:** – Вы знаете, я осознала, что проблема не в окружающих меня людях, а во мне. Это я привела их к таким действиям по отношению ко мне... Сильный человек не должен так поступать.

– И только ты можешь все изменить. Ты сильная.

\*\*\*

**Мысль дня:** Очень сложно бывает принять, что мнение другого человека – это мнение другого человека. Его видение его мира, не вашего. Сложно, но надо. Потом станет легче.

**A.S.** Не суди да не судим будешь...

\*\*\*

**Мысль дня:** Даже мимолётный диалог с уважаемым человеком может направить и наставить хоть это и не было целью диалога.

**A.S.** Здорово, когда есть такие люди. Если их нет, то нужно искать.

\*\*\*

**Мысль дня:** Любой разговор – маленькая шахматная партия. Можно начинать его с желанием "подвигать фигуры", а можно, чтобы поставить мат.

**P.S. от нее:** Это было круто, благодарю тебя, Саш.

**P.P.S.** И мне было очень интересно. Классный кейс.

\*\*\*

**Мысль дня:** Это не мир такой, это мы такие. Призма. У каждого она своя. Как повернешь... Чем чище призма, тем ярче мир.

**A.S.** Говорят, стекло нашатырем хорошо мыть, а душу – искренней любовью.

**P.P.S.** Постфактум решено, что это +6.

\*\*\*

**Мысль дня:** Ты не один, точнее мы все одни, у каждого свои переживания.

**A.S.** Иногда понимание того, что все нормально не в сравнении, а в сопоставлении с другими – успокаивает. Это жизнь. И здорово, что она полосатая.



\*\*\*

**Мысль дня:** Всё так относительно... Детей и взрослых за одни и те же поступки хочется либо усыновить и полюбить либо уматерить соответственно.

**A.S.** Кажется пора переключиться на позитивное мышление.

\*\*\*

**Мысль дня:** Граница между толерантностью и равнодушием также тонка, как между любовью и зависимостью.

**A.S.** И там и там уважение является пограничником.

\*\*\*\*

**Мысль дня:** Просить помощи – нормально. Нельзя научиться разговаривать, будучи с самого детства окруженным тишиной и молчанием. Это путь, чтобы стать Маугли. Оглянись. Балу и Багира рядом, но иногда нужен и "Красный цветок", чтобы стать тем, кем являешься на самом деле.

**A.S.** Шер-Хана ты победишь, используя свой "Красный цветок".

\*\*\*

**Мысль дня:** Ты не обязана быть эмоционально близкой с людьми, если не ты их выбрала для себя, но если рядом с тобой те, кого выбрала именно ты, то...

**A.S.** В комнате с белым потолком с правом на надежду...

(с)

\*\*\*

**Мысль дня:** Понять человека сложно и важно. А вот по-

нять так, чтобы человек понял, что вы его поняли... Это искусство.

**A.S.** Надеюсь вы поняли эту мысль.

\*\*\*

**Мысль дня:** Не обязательно направлять свое желание общаться только на одного человека. Оказывается, есть и другие.

**A.S.** А нужен ли рядом человек, с которым много общего и он лишь ждёт своего шанса дополнить твою мысль?

\*\*\*

**Мысль дня:** Отсутствие у партнёра по диалогу своего мнения раздражает. Часто раздражает ещё и потому, что самому приходится думать и формировать свое собственное мнение без опоры на другого человека.

**A.S.** Ой... Да это ж классно.

**P.P.S.** Вот поэтому я не люблю и люблю своего психолога одновременно. Молчит вечно, блин. Но это помогает.

\*\*\*

**Мысль дня:** Самое интересное может открыться в человеке даже в момент знакомства (и так и остаться единственным вашим открытием в нём), но самое вкусное... тогда, когда знакомство увлажняется доверием.

**A.S.** Доверие способно размягчить самые застарелые раны, тогда снятие корок с них не приносит боли, а лишь облегчение.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Видимо у меня другая реальность.

– Именно так. Реальности разных людей, даже близких, могут отличаться кардинально. Фиксируй свою. Именно она для тебя реальна.

**A.S.** И когда мы устанем бежать за веком

И уйдем от жизни в другие края,

Все поймут: это ты была человеком,

А собакой был я.

(*А. Н. Вертинский*)

\*\*\*

**Диалог дня:** – Чувство нужности дают улыбки, разговоры и другие виды обмена энергии.

– Стоп! Обмена? Но ты же только отдаёшь и отдаёшь...

**A.S.** Есть осознание успеха (собой), а есть его признание (другими). И то и то важно...

**P.P.S.** Ну теперь то уж точно +7??

\*\*\*

**Мысль дня:** Прогресс и изменения в себе самом видны не при пристальном рассмотрении, а издалека. Например, при встрече с "людьми из прошлого".

\*\*\*

**Мысль дня:** В выборе метода воздействия – забота или осуждение, у вас чаще побеждает осуждение. И как? Помогает? Даже сделанное успешно дело с привкусом осуждения вызывает желает его скорей забыть.

**A.S.** В съедобное/не съедобное надо играть качественно.

\*\*\*

**Мысль дня:** Все совпадения не случайны. Нет ничего запутанного в этом мире, просто не на все нам дано смотреть со стороны. И что делать? Смотреть на мир глазами ближних коль ваши пока слепы.

**A.S.** Как посмотришь, то расскажешь мне, что там было? Мне жуть как интересно!

\*\*\*

**Диалог дня:** – Я так небрежно отношусь к вещам. Мне часто это говорят...

– Да, тебе важнее люди. Ты стольким готова говорить важные и нужные слова.

– Я чувствую то, что чувствую. Наверное, в этом и есть вся соль жизни.

**A.S.** Ты так их любишь! Не удивляйся, они тоже искренне тебя любят.

\*\*\*

**Мысль дня:** "У меня по факту есть все: льготы, пенсия, квартира, внуки, правнуки, но нет тех, кто был рядом со мной всю жизнь". *Зимина. П.Л.* – 95 лет.

**A.S.** Главное богатство в этой жизни – люди рядом с вами. Они есть – вы богаты.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Хочу ли я вернуться? Ну да... Там друзья мои прежние...

– А ты? Ты то изменилась. Ты их узнаешь? А они тебя?

– Но здесь уже все так близко и знакомо...

– Кажется, ты меня сейчас убеждаешь не в том, что стоит возвращаться)

**A.S.** Река... Вода... Дважды... Хм...

\*\*\*

**Мысль дня:** Иногда нужно именно сказать, а не высказать. В чем разница? В равном общении.

**A.S.** Каждый может ошибиться. На эту ошибку стоит обратить внимание, если стоит цель научить или научиться.

\*\*\*

**Мысль дня:** Все эти люди вокруг и есть наше зеркало. Каждый из них помогает нам себя увидеть и узнать.

**A.S.** Чуть помедленнее, кони, чуть помедленнее. (*В.С. Высоцкий*)

\*\*\*

**Мысль дня:** Жизнь – игра. Но не каждый партнёр шулер. Большинство знает правила и действительно их придерживается и мало знает о ваших прежних промахах и неудачах, а значит вряд-ли намеренно желает сделать вам больно.

**A.S.** Вместо лишних подозрений лучше начинать новую партию. Раздавайте карты, я в игре.

\*\*\*

**Мысль дня:** Для начала осознать, что ты одна, а потом осознать, что на самом деле ты окружена огромным количеством людей, которых прежде не замечала.

**A.S.** Счастье можно доставить только счастливым людям,

а не тем, которые рыдают из-за тебя.

**P.P.S.** Когда тебя не слышат, для чего кричать? (с)

\*\*\*

**Мысль дня:** Не так важен тон сказанных комплиментов, как важен тон, которым вы говорите о недостатках человека. Презрение или даёте ему надежду на исправление и свет в конце тоннеля?

**A.S.** Сегодня день учителя. Ты можешь им стать. И это не моё мнение о тебе.

\*\*\*

**Мысль дня:** Он знает главное, хоть раз 50 ответил "*не знаю*".

**A.S.** Ответ нужен, чтобы лучше узнать самому, но он знает. Сложно ли в общении с такими людьми? Да. Сложно ли им? Не знаю.

\*\*\*

**Мысль дня:** "Просто так". Не по случаю, а просто так... В этой фразе кроется настоящая забота о человеке.

**A.S.** Чем больше будет "просто так", тем не проще есть на самом деле.

\*\*\*

**Мысль дня:** Чем меньше вам интересно мнение других, тем более им интересно наблюдать за вашей жизнью.

**A.S.** Эгоизм или здоровая самостоятельность? Первое чаще отталкивает, второе – привлекает. Где грань?

\*\*\*

**Мысль дня:** Доверие к действиям другого человека наряду с желанием сделать что-либо за него подсвечивают ваше внутреннее желание либо получать удовольствие от процесса, либо достигать результата.

**A.S.** А где баланс? А он нужен? Какой?

\*\*\*

**Мысль дня:** Неважно с какой отрицательной эмоцией приходят к вам, важно какая положительная идёт от вас в ответ.

**A.S.** А кто знает, что диктофон был точно выключен?

**P.P.S.** Следите за собой, будь осторожен!

\*\*\*

**Мысль дня:** Когда действительно хотят посоветовать – советуют, а не обрывают инициативу на корню, иначе это эмоциональное насилие.

**A.S.** Возможность того, что может быть по-другому развязывает руки и принятие решения становится искренним.

\*\*\*

**Мысль дня:** А надо ли дружить каждый день? Ведь если каждый день – это мило, забавно, уютно, приятно – то и человек – приятель. А друг?... Друг – когда мерзко, противно и гадко, но без него никак. Он же друг.

**A.S.** А мысль то в целом не моя, а Гришковца. Но все-таки это **Мысль дня**.

\*\*\*

**Мысль дня:** Ты есть!

**A.S.** Как они окажут тебе внимание, которое так хочешь, если сама его боишься и избегаешь?

**P.P.S.** Волки ели ёжиков и плакали, но ели.

\*\*\*

**Мысль дня:** Чтобы не затеряться, нужно уметь как выделять людей из толпы, так и себя из неё же. Замечать пусть маленькие, но все же особенности, отличающие людей друг от друга. Помогает – избегание местоимений "все" и "они".

\*\*\*

**Мысль дня:** Какой угодно по численности коллектив всего одна "заноза" может разложить. По всем правилам хирургии её нужно удалять.

**A.S.** Ты сделала это!

**P.P.S.** от нее: Саша, так попёрло! А всего-то нужно было избавиться от токсиков и манипуляторов!

\*\*\*

**Мысль дня:** "Взрослым" не поманипулируешь. Запомни это чувство. Оно классное.

**A.S.** А может всё-таки... Нет? Ну ладно...

\*\*\*

**Мысль дня:** Вся наша жизнь порой состоит из уравнений. Мы сравниваем либо себя, либо других с кем-то.

**A.S.** Не стоит забывать, что в большинство уравнений "неизвестные" вводим мы сами. А стоит ли? Тогда жизнь будет состоять из фактов, которые нужно принимать, а не забивать голову ненужной математикой.



\*\*\*

**Мысль дня:** Однажды не поругав по делу, а авансом поблагодарив за пока еще не сделанное, можно наблюдать за тем, как аванс будет возвращён.

**A.S.** Что даёте, то и возвращают.

\*\*\*

**Мысль дня:** Твои сильные черты помогают увидеть её сильные эмоциональные. Включив эмоции, которых меньше, чем у неё, проиграешь в разумности своих действий.

**A.S.** Каждый силён на своём поле.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Я лучше её. У меня все лучше, даже шашлычник.

– Но вы обе едите шашлык в постные дни.

**A.S.** Смотреть шире на других. Без осуждения и сравнения. Так и свои недостатки заметишь.

\*\*\*

**Мысль дня:** Группа – собрание людей в одном месте, не они собрались, а их собрали, как если бы это была компания.

**A.S.** Так борщ и окрошка познакомились однажды:

"Вау, здорово, в тебе и во мне общее – картошка".

**P.P.S.** Но это разные блюда. Одно – горячее, искреннее. Другое – холодное, надменное.

\*\*\*

**Мысль дня:** Лишь в том случае два лидера никогда не станут врагами, если будут уважать былые и текущие победы

друг друга.

**A.S.** А весь мир пусть гадает, что там Месси о Криштиану думает и наоборот. Но именно благодаря их соперничеству, а не вражде, футбол стал интереснее.

**P.P.S.** Мысль совсем не о футболе.

\*\*\*

**Мысль дня:** Учиться быть беспомощным также сложно как и быть таким.

**A.S.** Это же по кайфу всем помогать! Ну поделись кайфом, дай помочь себе.

**P.P.S.** Наградой обязательно станет ваша общая медаль "*За отвагу*".

\*\*\*

**Мысль дня:** Сильные люди становятся сильнее в момент своей слабости. Силу им придают именно те, кто рядом.

**A.S.** Качество батарейки часто связано не с её энергоёмкостью, а с её способностью заряжаться вновь и вновь.

\*\*\*

**Мысль дня:** Велик соблазн повернуть многогранного человека к себе одной приятной гранью, чтобы он больше не крутился. Но сколько же тогда теряется во взаимодействии с ним?!

**A.S.** А всё-таки Она вертится! (с)!

\*\*\*

**Мысль дня:** Взрослая позиция – лучшая управа на манипуляторов. Манипулируют кто? Дети. Твой "взрослый" по-

казывает его "ребенку" всю глупость и абсурдность его же поведения.

**A.S.** Это только гриппом вместе болеют, а с ума поодиночке сходят (с).

\*\*\*

**Диалог дня:** – А если человек говорит: «я точно не навязываюсь?» по несколько раз? Это манипуляция?

– Он предлагает тебе самой разрешить себя прессовать себя в той же манере, а, возможно, более жёсткой, чем сейчас.

**A.S.** Как поступить? Вернуть манипулятору право самому ответить на свои же вопросы. Так ты узнаешь больше о его намерениях.

\*\*\*

**Мысль дня:** Зачем осуждать других людей? Думай о себе почаще. Каждая овечка будет подвешена за свой хвостик. Что тебе до других хвостиков? (с)

**A.S.** А ведь действительно сколько мыслей о других людях будоражат и возбуждают нас изо дня в день. А стоит ли? Эти бы силы да в нужное русло. У тебя получается. Я верю в тебя.

\*\*\*

**Мысль дня:** Отказав, ты помогаешь испытать ему истинный восторг от собственных действий и принятых решений.

**A.S.** Иногда отказ в помощи – благо для того, кому отказывают.

\*\*\*

**Мысль дня:** Не каждый человек хочет нас обмануть, поэтому не стоит взвешивать любую покупку на контрольных весах.

**A.S.** Есть продавцы, которые так и стремятся положить нам в корзину бонусную конфетку. Потому что любят.

\*\*\*

**Мысль дня:** На фоне общей важности стала видна твоя значимость. И так было всегда, но нужно было увидеть это сквозь туман обесценивания себя собой и другими.

**A.S.** Синий туман похож на обман... (с)

\*\*\*

**Диалог дня:**

– Я индивидуальность. Мне можно всё.

– Работай над собой и будешь индивидуальностью. Отличным. От других.

**A.S.** Человека личностью делает не факт рождения, а работа, проделанная им на своём пути, и выводы, сделанные по дороге.

**P.P.S.** Даже близнецы, проходя свой личный путь, становятся отличными друг от друга, тем более от других.

\*\*\*

**Мысль дня:** Если человек высказывает адресные жалобы и претензии, то найти виновного проще пареной репы. Если виноваты все, а не кто-то конкретно, то скорее всего проблема в нем самом.

\*\*\*

**Мысль дня:** И что бы о тебе не сказали другие люди, как бы не были они убедительны, они все равно будут не до конца правы, только лишь потому что взгляд их субъективен.

**A.S.** Объективность всегда шире и объёмнее.

\*\*\*

**Мысль дня:** "Ты без меня даже пукнуть не можешь, т.к. даже не знаешь как будет "пукать" по-немецки".

**A.S.** Умение говорить на языке людей рядом с тобой – важнейший инструмент ассимиляции.

**P.P.S.** Furzen.

\*\*\*

**Мысль дня:** Конкуренция и сравнение с другими могут родить лучшего среди равных либо просто помочь в определении своего места среди прочих. Отсутствие этого при постоянной работе также могут послужить стимулом к развитию имя которого – самобытность.

**A.S.** Однако сверять часы все-же нужно. Вдруг твои отстают или спешат?

\*\*\*

**Мысль дня:** Хочешь быть правильно услышанным теми, кто только и делает, что говорит, попробуй научиться отвечать теми словами, которые хотел сказать в начале их длинного монолога.

**A.S.** Не вовлекайся.

\*\*\*

**Мысль дня:** Взгляд, внешность, поступки человека не

являются нормальными в том случае, если они выбиваются из общего привычного в их окружении порядка. Но это не всегда значит, что они являются не нормальными в принципе.

**A.S.** А все ли так с окружением?

**P.P.S.** Гадкий утёнок что-то подобное испытывал. И как все закончилось?

\*\*\*

**Диалог дня:** – Я никогда не встречал таких классных и замечательных людей как я!

– Судя по всему ты мало людей встречал...

**A.S.** Если ты такой умный отчего не богат? (с)

\*\*\*

**Мысль дня:** Старой дружбы не бывает. Настоящая дружба – 1 раз и на всю жизнь.

\*\*\*

**Мысль дня:** Делая что-то кому-то впервые, незаметно для себя становимся эталоном для этого человека. Будут в его жизни встречи лучше и хуже чем с тобой, но эталоном сравнения будешь именно ты.

**A.S.** В первый раз? Делай! Никто не мешает тебе после совершенствоваться и улучшать эталон.

\*\*\*

**Мысль дня:** Не оправдывайся. Объясняй.

**A.S.** Если они не принимают разъяснений, то стоит ли тратить ресурс на оправдание.

**P.P.S.** Разъяснение позиции – диалог на равных. Равными  
из него и выходят.

\*\*\*

# О самопознании:

**Мысль дня:** Бывает так, что ангел и демон шепчут за плечами разные слова, но когда они выскажутся, то можно наконец-то включить собственный анализ и реакцию на происходящее. Она будет посередине. Но чаша весов всегда качается в ту сторону, на которой тебе светлее.

**A.S.** Фонарик в твоих руках. Выбирай.

\*\*\*

**Диалог дня:** Ты любишь правду про себя или самообвинения?

– Я знаю свои косяки и готова за них расплачиваться или отвечать.

– А выводы после этого делаешь?

**A.S.** Суть не в том, чтобы не ошибаться вновь, а в том, чтобы понять почему ты ошибся.

\*\*\*

**Мысль дня:** Ты и так глупая, смешная и не такая. Ничего нового о себе ты не узнаешь. Иди общайся. Будет только лучше!

**A.S.** А там за стеной весь шар земной...

\*\*\*

**Мысль дня:** Талант и разностороннее развитие – большая ноша для их обладателя. Есть желание успеть и оставить



след во всем, к чему есть тяга, но нет уверенности, что получится одновременно прекрасно.

**A.S.** Лучше была бы дурой?

**P.P.S.** Уверен Ломоносов и Да Винчи думали иначе. Вспомни о них и оставь не след, а следы.

\*\*\*

**Мысль дня:** Мне не хочется быть такой, какой меня хотят видеть. Меня не видят такую, какая я есть.

**A.S.** Понимание соответствия роли своему таланту помогает в работе над собой.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Мне сказали вчера, что я изменилась и классно выгляжу. Вот не знаю, как это оценивать...

– Так, что твой пиз..ц позади.

**A.S.** Обращайтесь. Продаю билеты вперёд.

\*\*\*

**Мысль дня:** Иногда, чтобы внутри появился свет, его нужно выключить снаружи.

**A.S.** 6 часов в без электричества в полной темноте – это на самом деле прекрасно.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Мне нужно дать себе время.

– Дай. Но проведи его с пользой.

– Мне это поможет вырасти, стать счастливой, опытной и развиваться.

**A.S.** Посмотри на себя, посмотри на других и поймёшь,

кого из них тебе не хватает.

**P.P.S.** (От неё): Ваши мысли помогают мне зафиксировать и идти вперёд.

\*\*\*

**Мысль дня:** Как же я столько лет без вас жила? Мой внутренний психолог вечно советует не то.

**A.S.** Сколько не гляди по сторонам, но никогда не увидишь того, что видно со стороны.

\*\*\*

**Мысль дня:** Лужа с дерьмом кажется раем только до тех пор, пока не окажешься на пригорке и не увидишь чистого озера рядом.

Там и от дерьма отмыться можно и заодно увидеть то, как оно в луже появилось.

**A.S.** Без постскриптума. Тут и так есть о чем подумать...

\*\*\*

**Мысль дня:** Лишь только истинные трудности могут помочь выявить истинные приоритеты.

**A.S.** Блин, трудности, спасибо скажем мы и Вам! Вы показали и подсветили важность. Теперь станет легче.

\*\*\*

**Мысль дня:** С опорой всегда легче. Даже картошку резать.

**A.S.** Найти свою точку опоры важно каждому. Она есть. Если не нашли – ищите. Станет по кайфу.

**P.P.S.** Дайте мне точку опоры, и я переверну Землю (с).

\*\*\*

**Мысль дня:** Это ж сколько было "До", если сейчас мне так тяжело это скинуть.

**P.S.** (от неё): Нужно дать передышку этому саморефлексирующему задроту.

**P.P.S.** Макароны лучше есть вилкой (не отказываться от своих принципов), чем ложкой (идти на поводу у желаний).

\*\*\*

**Диалог дня:** – Каждый день у меня появляется всё больше и больше вопросов к самой себе.

– Перед тем как себе их задавать сначала услышь ответы на предыдущие.

– Да... Может тогда и новых не возникнет...

\*\*\*

**Диалог дня:** – Я так не люблю себя на фото!

– На стоп-кадре ты можешь считать себя ужасной, а в жизни все может быть иначе. Ты никогда не была рядом с собой, а я был. Ты внутри себя, а люди снаружи. Картина из и картина снаружи никогда не может быть одной и той же.

**A.S.** Если быть открытым миру, видеть его, то можно понять, как и насколько мир любит тебя.

**P.P.S.** Как здорово, что стоп-кадры жизни для тебя важная проблема. Пусть так и остаётся. Это значит, что ты на самом деле счастливый человек.

\*\*\*

**Мысль дня:** Если долго мариновать себя в холодном чу-

лане, то есть опасность себя то и заморозить... Отогреть сложно потом.

**A.S.** А если не мариновать? Просто добавить специи и приготовить блюдо по новому рецепту?

\*\*\*

**Мысль дня:** В подвешенном состоянии можно либо попробовать нащупать опору (уже пройденный путь) под ногами либо подтянуться руками вверх ближе к свету (цели). И то и другое может ослабить натяжение петли на шее.

**A.S.** Либо ориентировка на цели, либо осознание опоры.

\*\*\*

**Мысль дня:** Не стоит слушать все подряд, тогда услышите именно то, что вам так нужно.

**A.S.** Запоминается действительно важное, но фоновый шум может отвлечь.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Прийти к вам – положить начало осознанию себя.

– Не пришла бы, тоже положила бы. На себя.

**A.S.** Ты начинаешь с осознания своего пиз...ца.

\*\*\*

**Мысль ночи:** Ох... Это была даже не одежда, это было что-то большее. Но ты обязательно оденешься и тебе снова будет тепло. Костёр уже горит...

\*\*\*

**Мысль дня:** Иногда рану не нужно перевязывать, она

должна "подышать" и затянуться...

**A.S.** Одиночество – уединение – самостоятельность – покой...

\*\*\*

**Мысль дня:** Что важнее? Город, в котором живёт человек или человек, который живёт в городе? Вроде бы просто ответить? И да и нет. И в городах, и в людях есть плюсы и минусы. Но взвешивать именно тебе. Да и вообще именно тебе жить в том или ином городе с тем или иным человеком. Выбор именно за тобой.

**A.S.** Игра в плюсы и минусы почти как крестики-нолики, но попыток у каждого в жизни меньше.

\*\*\*

**Мысль дня:** Если дорога ровная, то очень сложно зацепиться и понять, что такое хорошо, а что такое плохо. На "кочках" же можно страдать от тряски, а можно задуматься о том, как и по каким дорогам в будущем вести свою жизнь.

**A.S.** Сначала квартиру привести в порядок, а там и жизнь...

**P.P.S.** Уже +4. Ты умничка.

\*\*\*

**Мысль дня:** Истинную цель можно понять через наблюдение за собой. Интерес – первый шаг к цели. Наблюдение за другими снижает интерес к себе и замедляет достижение своей цели.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Александр Сергеевич, а как научиться понимать людей, не важно от пола и возраста?

– А попробуй для начала понять себя... Тогда вопросов к другим будет меньше.

– А вы правы, кстати. А вы что посоветуете для собственного понимания?

1. Самое легкое – внутренний диалог с собой.

2. Более сложное. Найти помощника для этого диалога – интервьюера, который поможет тебе себя узнать, которому ты доверяешь и который будет независим.

\*\*\*

**Мысль дня:** Думать и рассуждать о себе все-таки немного разное. "*Думание*" больше о заботе, "*рассуждение*" – включает в себя честные неудобные вопросы и честные ответы. Это сложнее и менее привычно, но необходимо.

**A.S.** Чем реже бывают рассуждения, тем больше в них нездоровой критики, чем чаще, тем больше позитива и результата и тем меньше страха перед рассуждением.

**P.P.S.** Выводы делайте сами.

\*\*\*

**Мысль дня:** Если отделить нужное от ненужного, то время течёт не быстро и не медленно, а осознанно.

**A.S.** Осознание-лекарство от прокрастинации.

\*\*\*

**Мысль дня:** Чтобы сделать или запомнить что-то масштабное, когда от страха и осознания глаза расширяются до

размеров вселенной, нужно посмотреть на этапы пути и отделить их друг от друга. Двигаясь step by step, не заметите, как большой путь окажется пройденным.

**A.S.** Даже кофе вкуснее маленькими глоточками, а не залпом. Обжечься же можно.

\*\*\*

**Диалог дня:**

– А он отстаёт или обгоняет?

– Не знаю. В *беге по кругу* тяжело понять кто есть кто.

**A.S.** По-настоящему отстать или обогнать можно лишь выйдя из текущего круга. Страшно... А вдруг отстану? Но робкий голос внутри шепчет: "А вдруг обгонишь?"

**P.P.S.** Выход из зоны комфорта и покажет кто есть кто...

\*\*\*

**Мысль дня:** Принять роль взрослого из роли матери, а не дочери – гораздо проще. Просто попробуй.

**A.S.** Ох уж эти роли. Выбор костюма за тобой.

\*\*\*

**Мысль дня:** Часто у нас возникает жгучее желание оказаться на вершине пирамиды, но давайте оставим вершины пирамид мухам, а сами чаще будем думать не о вершинах, а о процессе развития и о том, чего нам действительно не хватает в нашей жизни.

\*\*\*

**Мысль дня:** Могу ошибаться. Это нормально. Могу делать выводы из ошибок. Это нормально. Могу копать, а могу

и не копать.

**A.S.** Копать можно яму для себя, а можно под посадку растений.

\*\*\*

**Мысль дня:** И ты знаешь, запроса может и не быть только потому, что ты смотришь на жизнь под привычным и знакомым тебе углом... А с другой стороны дьявольского колеса тебя может ждать что-то неизведанное и ооочень интересное.

**A.S.** Если подушечку периодически вертеть, то её холодная сторона всегда будет с тобой. Кааайф!

\*\*\*

**Мысль дня:** Прогресс и изменения в себе самом видны не при пристальном рассмотрении, а издали. Например, при встрече с "людьми из прошлого".

\*\*\*

**Мысль дня:** Быть как все – потерять себя среди других. Быть уникальным – стать или лидером или изгоем.

**A.S.** Не, ну ты, конечно, сам решай, но мне кажется, что из изгоев могут получаться классные лидеры. Есть у меня один такой на примете. Весь мир говорит, что он изгой, но на самом деле он – лидер.

\*\*\*

**Мысль дня:** Дается всегда достаточно. Важно не сколько, а как используете.

**A.S.** Это не у других много, это своего не замечаешь.



\*\*\*

**Мысль дня:** А как мне?.. А что если я?.. Скажи, пожалуйста...

**A.S.** Тебе правда нужно знать чье-то мнение о своей жизни? Другим гораздо интереснее будет знать твоё мнение о твоей жизни и его с тобой обсудить.

\*\*\*

**Мысль дня:** У организма есть много уровней защиты, в том числе рефлекторные, физические, психологические. Не работает один – включается другой. Но вот как включатся первые 2, если с третьим что-то не в порядке?

**A.S.** Ну и вообще потребители в электрической сети могут быть включены как последовательно, так и параллельно. Что выберешь?

\*\*\*

**Мысль дня:** И снова о времени. У тебя 1 минута. Скажи, что ты считаешь главным в своей жизни? Почему молчишь? Действительно, зачем лишние слова, когда внутри есть понимание и его не нужно перепроверять и сравнивать. Тогда об этом и скажи...

\*\*\*

**Диалог дня:**

– Как мне прожить свою жизнь? Я не знаю.

– А ты попробуй 1 день прожить так, чтобы он тебе понравился и запомнился приятным чувством завершенности.

**A.S.** У тебя получится. Я верю.

\*\*\*

**Мысль дня:** Когда в тебе сочетается много разных талантов, то стоит разделить их на хобби и профессию, которые будут периодически меняться местами в зависимости от состояния твоей души.

**A.S.** Ты лучше, чем *Neskafe*.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Ооой, я не знаю, как воспринимать это всё. Вроде и понимаю, что это всё скоро закончится и зачем-то надо было, но нервничаю.

– Как только поймёшь для чего все это, то сразу перестанешь обращать внимание на происходящее.

**A.S.** В случае "непоняток" ориентир не на обстоятельства, а на цель и её значение для тебя.

\*\*\*

**Мысль дня:** Обращение за помощью – не показатель твоей слабости, часто это обращение может помочь акцентировать твоё внимание на то, в чем именно ты сильна.

**A.S.** Важно не только уметь обнажать свои слабые стороны, но и замечать при этом сильные.

\*\*\*

**Мысль дня:** Каждый человек вроде бы себя знает... Но если о нем с ним поговорить иногда он сам для себя открывается с неожиданной стороны. Удивительно.

**A.S.** А вы умеете о себе не рассказывать, а разговаривать?

\*\*\*

**Мысль дня:** Переодевшись в зеркале ты вряд ли увидишь то же отражение, что и тогда. Так, может, переодеваясь, стоит задуматься о том, что надеваешь на себя, чтобы соответствовать выбору одежды?

**A.S.** Не уверен – не обгоняй, обгоняя, жми на газ.

\*\*\*

**Мысль дня:** Привычка жить на автомате лишает возможности сделать снайперски точный выстрел.

**A.S.** Остановись. Восстанови дыхание. Палец на курок. Выстрел!

\*\*\*

**Мысль дня:** Да не болтливая ты... Просто много говоришь не о том. А вот о том много говорить и не нужно, просто никто с тобой об этом не говорит.

**A.S.** А говорить нужно "*строго по рецепту*" (с).

\*\*\*

**Мысль дня:** Разговор с самим собой – "антинаркотик". Без него тоже начинается ломка.

**A.S.** Деграция начинается не при наличии, а при отсутствии "антинаркотика".

\*\*\*

**Мысль дня:** Хочешь узнать какой ты сейчас – ничего не делай, замри. Хочешь узнать, каким можешь стать – совершенствуйся, расти.

**A.S.** Выходные помогают отыскать нужную "хотелку".

\*\*\*

**Диалог дня:** – Как дела?

– Конкретно сейчас – хорошо.

– Раз есть минимум одно место, где тебе хорошо, значит мы найдём и другие.

**A.S.** Изменить свое отношение к тому, на что повлиять не можешь, получится лишь тогда, когда сделаешь то, на что действительно можешь повлиять.

**P.P.S.** Как она может дать тебе то, чего у неё самой нет?

\*\*\*

**Мысль дня:** Также как и просмотр турецкого сериала мешает высыпаться и чувствовать себя бодрой на утро, так и жизнь жизнью других людей мешала тебе увидеть свою собственную жизнь.

**A.S.** от нее: В самую точку попал.

**P.P.S.** Но за сериал хвалю. Ты им так увлеклась, что отключилась *от них*. Надеюсь, что 2-го сезона не будет, и ты напишешь сценарий своего сериала.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Ты такая красивая. Прямо как принцесса. На горошине. А что для тебя горошина?

– Отсутствие комфорта, одиночество, отсутствие человека, который разделит моменты жизни.

**A.S.** Разделит и отберёт часть или даст что-то взамен?

**P.P.S.** Для начала позлись на тех, кто отбирает. Так и матрас вытрясешь от горошин, а там их... +11, кстати.

Расставленные точки над "i" и будут горошинами, нашед-

шими правильное применение.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Что есть я? Эта или та? Есть та, кем я могу стать, а есть та, кем я была.

– А как ты хочешь зарабатывать? Только оклад или ещё и премия?

**A.S.** Саморазвитие – твоя премия к окладу.

**P.P.S.** Оклад даётся за то, что ты занимаешь определённую должность, а премия – за достижения на этой должности.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Соседи что-то строят... Вот что значит в дневное время сесть и увидеть, что происходит...

– Вот что значит выбраться из обычного круговорота дел и наконец-то посмотреть на свою жизнь со стороны.

**A.S.** А ведь именно так вы можете её представить именно там, где ждут от вас обычных для вас действий. "Вау эффект" никто не отменял.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Ой, мне это надо, и это, и это...

– А зачем? Может стоит пойти вперёд и понять, что именно из имеющегося в наличии действительно с собой нужно брать?

**A.S.** Упс... Синдром самозванца вырисовывается.

**P.P.S.** При наличии ложки и кружки, чтобы опорожнить ванную нужно, конечно, пользоваться не одним из имею-

щихся предметов, а выдернуть пробку. Избыток вводных данных лишь усложняет принятие точного решения.

\*\*\*

**Мысль дня:** Если в твой палеонтологический музей впусти спонтанность, то динозавры наконец-то реально вымрут.

**A.S.** По-настоящему пыль с книг смахивается при прочтении, а не если тряпкой по ним елозить.

**P.P.S.** Читай свою жизнь. Не держи на полках.

\*\*\*

**Мысль дня:** Одно и то же произведение можно сыграть по нотам на разных инструментах. Звучание будет разным, а мелодия та же.

**A.S.** Вот и твою жизнь также можно сыграть. На разных инструментах, а можно... при помощи оркестра!

**P.P.S.** Сам человек может стать человеком-оркестром, если будет использовать разные инструменты в своей жизни. И я не о музыке сейчас.

\*\*\*

**Мысль дня:** Иногда свою жизнь нужно "перевернуть" с ног на голову и всё сложится.

**A.S.** Собрать свою жизнь также просто как шкаф из ИКЕА. Главное "инструкцию" не забывать использовать.

\*\*\*

**Мысль дня:** Внутренний стержень – это твои ценности (чувства), убеждения (мысли) и ориентиры (действия), которые с одной стороны незыблемы, а с другой способные к

медленной трансформации.

**A.S.** Коммуникации с другими людьми – катализатор трансформации.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Новое развитие требует от меня ресурсов, которые нужно выскрести.

– Зачем выскрести? Почему их законопатили?

– Меня заела текучка.

**A.S.** Зато вы такая, что вас берут с собой в разведку. Сами не заметили сколько в вас ресурсов, а другие то видят...

**P.P.S.** Кто верит – идёт в разведку, кто доверяет – того берут с собой.

\*\*\*

**Мысль дня:** Старые механизмы реагирования на ситуацию порой также эффективны как карта Краснодара 20-ти летней давности.

**A.S.** Карта не поможет. Изобретай. Спроси дорогу у прохожего.

\*\*\*

**Мысль дня:** Чтобы стало вокруг чище и светлее нужно просто убрать свою комнату, квартиру, окружение, жизнь от лишнего, тёмного и грязного. Всего-то.

**A.S.** Начать можно с малого. Например с мыслей. (Или кошачьего лотка. Он тоже заслуживает внимания и чистоты)

\*\*\*

**Мысль дня:** Вместо сравнения двух людей между собой

или себя с кем-либо лучше и полезнее отмечать особенностями каждого, которые по отдельности привели к успеху или провалу.

**A.S.** Так и научиться можно и комплексов избежать.

\*\*\*

**Мысль дня:** Понять и осознать себя по-настоящему легче, находясь среди абсолютно непохожих людей. Свои особенности становятся контрастнее.

**A.S.** Жить в абсолютно правильном и идеальном обществе для "правдорубов" – настоящее мучение. Хочется правду матку говорить всем в лицо, а они повода не дают! Идеальные, блин. То ли дело среди "падших"... Раздолье)

**P.P.S.** Вот и тянутся противоположности друг к другу и жить порознь не могут. Но осуждают)

\*\*\*

**Мысль дня:** Тебе нужен стержень внутри такой же высокий и монументальный как Эйфелева башня в моем кабинете.

**A.S.** Ты называешь *терпеливостью* то, что другие зовут в разных ситуациях *безхребетностью* или *смирением*. Что это в итоге – узнаем после.

Безхребетность ведёт к поражению, смирение – к победе.

\*\*\*

**Мысль дня:** За усами надо ухаживать. Особенно у тараканов в голове. Чем длиннее у них усы, тем больше "рады" окружающие.



**A.S.** Новогодняя акция! Барбершоп для ваших тараканов.

\*\*\*

**Мысль дня:** Отдав ресурсы на додумывание, а не на думание, ты ещё удивляешься почему нет сил на свою жизнь?

**A.S.** Думаешь – делаешь.

Додумываешь – тратишь нужные тебе же ресурсы.

\*\*\*

**Мысль дня:** Погнавшись за внешним, можно потерять внутреннее. А вот погоня за внутренним делает внешнее не значимым.

**A.S.** Внутренний мир и покой в нём всегда важнее мира внешнего и процессов, происходящих в нем. Хотя, конечно, оба эти мира влияют друг на друга.

\*\*\*

**Мысль дня:** Тёмная сторона волшебницы: лень, зависть, жадность.

**A.S.** Заботу о себе ты назвала ленью, усталость от ненужных дел – завистью, финансовую грамотность и нерасточительность – жадностью.

**P.P.S.** Волшебница...

\*\*\*

**Мысль дня:** "Я собой горжусь. Преодолела страхи ко всему новому и ответственности. Стала уверенной и спокойной. Научилась кайфовать. Иду в свой страх с удовольствием".

**A.S.** От себя для тебя добавлю: научилась смотреть со стороны на любую ситуацию и принимать взвешенные решения.

\*\*\*

# О самоуважении и любви к себе:

**Мысль дня:** Когда человек искренне плачет, он чувствует свою душу.

**A.S.** Слезы смягчают "кору" жестокости.

\*\*\*

**Мысль дня:** Комплексы – это мешки с дерьмом, тянущие вниз. Опыт – воздушные шарик, влекущие наверх.

**A.S.** Тебе и выбирать, где быть. Или на земле с говном или на небе с шариками.

\*\*\*

**Мысль дня:** – А может я ещё немного поучусь жить, а потом начну.

– Ты лучше начинай сразу, а учиться будешь в процессе, набивая шишки.

**A.S.** Результат в чем бы то ни было всегда является соединением теории и практики. Оба составляющих важны и необходимы.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Такое ощущение, что я несортированный мусор. Сколько же мне его ещё сортировать?

– Ты для начала мусорить перестань.

\*\*\*

**Мысль дня:** Раз уж ты охранял границу государства, то

явно знаешь, что бывает с теми, кто её нарушает? Ты – тоже государство. Из тебя одного. Сохрани свою личную границу. Ну а визы можно выдавать не постоянные, а краткосрочные. Это нормально.

\*\*\*

**Мысль дня:** Стоит ли говорить громко то, что не важно тебе самой?

**A.S.** Когда хочется себя узнать, говорят шёпотом...

**P.P.S.** Видеть себя со стороны такой, какой видишь себя изнутри, приятнее, чем видеть себя такой, какой видят тебя другие.

\*\*\*

**Мысль дня:** Выбор себя, учитывая свои особенности – это дар, который дают нам болезни и которого мы лишены, будучи здоровыми.

**A.S.** А всем ли так плохи болезни? А стоит ли начать выбирать себя до их начала?

\*\*\*

**Мысль дня:** Прокрастинирует не взрослый, а внутренний ребёнок. "Ни фиги себе сколько работы. Я пойду лучше погуляю!".

**A.S.** А почему ребёнок так устал? Ему любви не хватило?

\*\*\*

**Мысль дня:** В выборе между собой и дружбой лучше выбрать себя. Выбранная ты дружить сможешь лучше, чем ты оставшаяся на обочине себя.

\*\*\*

**Мысль дня:** Отстаивая личные границы, можно оказаться в одиночестве, но тогда есть время подумать, кого пускать через ограду. Именно эти люди и будут стоять у оградки...

**A.S.** Но ты не думай, ситуация позитивнее, чем мысль о ней.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Я хочу доказать, что я тот человек, которым не являюсь.

– Так будь таким человеком и доказывать никому ничего не нужно будет.

– Бл... точно! Я так много сил потратила на оформление обложки вместо написания книги.

\*\*\*

**Диалог дня:** – У меня есть право выбора оказывается.

– Оно у тебя всегда было.

– Да, я сама себе ставила эти рамки.

**A.S.** У всего есть конец, только у колбасы их 2.

\*\*\*

**Мысль дня:** Та ты говорила, "*надо бы*", эта говорит "*надо, бл..ь*".

**A.S.** А всего то год прошёл. Сама то довольна?)

\*\*\*

**Диалог дня:** – Чувствуешь себя таким дерьмом, если ставишь на первое место свой комфорт.

– А на втором месте в дерьме разве приятнее?

– Ну неееет, я хочу быть первой и не важно, что в дерьме.

– Будь.

\*\*\*

**Мысль дня:** Даже к комфорту нужно привыкать, но он обязательно придёт при правильном подходе к жизни.

**A.S.** Привыкай. Отойдешь от шока и кааак осознаешь свой путь. Ты справилась!

\*\*\*

**Мысль дня:** По-настоящему счастливые люди – эгоисты. Несчастные – живут жизнью других или пытаются ею управлять.

**A.S.** Любить себя можно и ты можешь это. Хочешь делись этим, хочешь нет. Не забывай себя любить.

\*\*\*

**Диалог дня:** – А что такое личные границы? Как их сохранить?

– Уши почаще внутрь держи и не растопыривай.

– Что вы имеете ввиду?

– Больше себя слушай, а не других.

**A.S.** Нарушение личных границ – когда твоё мнение другие люди пытаются заменить своим.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Пока я боролась за свою любовь, жизнь боролась против меня.

– Может жизнь боролась за твою любовь к ней? (*к жизни*).

**A.S.** Любовь и жизнь не одно и то же. Жизнь больше. Хо-

тя... Может ли быть настоящая жизнь без любви? Оставлю это без ответа...

\*\*\*

**Мысль дня:** Хочешь быть любима собой, готовься отказывать в своей любви тем, кто об этом не просит.

**A.S.** Заодно синдром спасателя победишь.

\*\*\*

**Мысль дня:** Счастливые фото в твоём инстаграм прекрасны, но кто поверит тебе, узнав через что ты прошла? А сама после поверишь, что это было?

**A.S.** И это будет самый жирный твой плюс!

**P.P.S.** (от нее): Покажем, иначе как не всё время же отдавать, надо начать и получать, поэтому стоит показать и нынешнюю себя.

\*\*\*

**Мысль дня:** Как же сложно отделить себя от брата или сестры. Ведь всю жизнь вам говорили, что вы тааак похожи. А если это брат или сестра близнец?? Сложно вдвойне. А надо? Надо. Зачем? А чтобы отделившись наконец-то узнать именно себя. И уже самостоятельно взаимодействовать с кем угодно. Без оглядки.

**A.S.** – А я что тоже человек?

– Да. Единственный и неповторимый.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Ты же как тесто. Дай себе время и тепла, чтобы взойти.

– Да я никогда этого не делала. Отношусь к себе как к солдату.

– Но ведь будешь лепешкой, а не сдобным пирогом!

– Нет... Все-таки пирог лучше... Я научусь ждать...

**A.S.** Ты не только сможешь пирог испечь. Тебе на самом деле можно испечь все что угодно.

\*\*\*

**Мысль дня:** Мальвина тоже была умной, кроткой и доброй, но!.. Она всегда знала, когда "мальчикам нужно мыть руки"

**A.S.** Ах, да это же о личных границах!

\*\*\*

**Диалог дня:** – Как ты отвлекаешься?

– Сплю...

– Отвлекаться стоит только действием. Сон – не выход, сон – уход. От себя. А потом же возвращаться нужно будет...

\*\*\*

**Мысль дня:** Невозможно увидеть блеск мира замутненным взором. И, напротив, даже самый тусклый свет можно разложить на спектр и получить радугу.

**A.S.** Всё внутри тебя...

\*\*\*

**Мысль дня:** Не так важно то кто и как придумал однажды рецепт блюда, как важен повар, изготовивший блюдо по нему сегодня.

**A.S.** Как много прекрасных рецептов, так и остаются за-



мкнутыми в поваренных книгах без умелых рук. Твоих рук.

\*\*\*

**Мысль дня:** Работать над собой надо не после прихода "кукухи", а до. И встречать "кукуху" тогда радостнее и приятнее)

**A.S.** А вдруг она испугается и не придёт?

\*\*\*

**Мысль дня:** – Я так люблю фаст-фуд. Он дешёвый и его можно употребить много.

– А в ресторанах хоть и дорого и мало, но полезно.

**A.S.** Так и со вниманием к тебе. Есть дешёвое и вредное для тебя, а есть полезное.

**P.P.S.** Мы говорили о питании, но вовсе и не о нём...

\*\*\*

**Мысль дня:** Иногда из-за 1 перегоревшего маленького предохранителя не работает целая машина.

– Что является вашим предохранителем?

– Лень...

**A.S.** Предохранитель заменим или машину новую купим?

**P.P.S.** (от нее): Купим волшебный пендель.

\*\*\*

**Мысль дня:** Плыть по течению, если не придумала отговорку, почему этого делать не нужно, стоит ли?

**A.S.** Первостепенная задача: понять то, что хочешь ты, вместо того чтобы делать то, что точно не хочешь.

\*\*\*

**Мысль дня:** За время нашей с тобой консультации я так и не придумал **Мысль дня**. Но, наверное, это и есть её положительный итог. Все идёт по плану и влиять ни на что серьёзно не нужно. Хотя нет, нужно... Вместо меня ты подумай о себе. Ты знаешь, о чем я.

\*\*\*

**Мысль ночи:** Сон – средство борьбы с усталостью, как физической, так и эмоциональной. Лучший отдых все-таки наступает во время правильного бодрствования. А вот после отдыха можно и крепко поспать для восстановления сил.

**A.S.** Если использовать сон как способ отдыха, то можно и не отдохнуть вовсе...

**P.P.S.** Если вам кажется, что в мыслях есть рациональное зерно – вам кажется. Все абсолютно индивидуально.

\*\*\*

**Мысль дня:** Дано... Тебе и правда это дано. Что-то забирает, а что-то даёт...

**A.S.** Так легко увидеть забранное и так сложно распознать, что дано. У тебя получилось.

\*\*\*

**Мысль дня:** Любовь к себе – делать то, что за вас не сделали другие.

**A.S.** Ты снова учишься читать. Книгу своих потребностей.

**P.P.S.** Ответственность за себя – ключ ко взрослой жизни.

*Как мы учимся читать / любить себя:*

*1 Учим алфавит / испытываем эмоции;*

*2 Составляем буквы в слоги / реагируем нужными эмоциями на происходящее вокруг;*

*3 Читаем слова / осознаем свои эмоции и реакции;*

*4 Читаем предложения / совершаем те или иные действия;*

*5 Читаем тексты сами / самостоятельная жизнь.*

\*\*\*

**Мысль дня:** Да, я плохая. Для Вас. Но я хорошая. Для себя. Придёт время и желание, стану хорошей и для Вас. Если захочу и почувствую, что мне от этого тоже хорошо и я не заражусь. Сомнениями в себе.

\*\*\*

**Мысль дня:** Отсутствие самоуважения тогда привело к выживанию, сейчас – может привести к смерти.

**A.S.** Чтобы заметить, нужно услышать, чтобы услышать нужно слушать, чтобы слушать нужно вытащить бананы из ушей.

\*\*\*

**Мысль дня:** Можно быть вишенкой на торте, но не самим тортом, можно стать "печенькой", из-за которой все произошло, а можно быть самой собой и именно в себе замечать достоинства и недостатки.

**A.S.** Что ты там про самоуважение хотела спросить?

**P.P.S.** А все началось с моего комплимента тебе.

\*\*\*

**Мысль дня:** Именно внутреннее состояние меняет наш

взгляд на мир. Не мир меняется, а ты. Значит стоит ли менять мир? Собой займись, и пусть весь мир подождёт!

**A.S.** – Саш, у меня сейчас нет выбора!

– Удачи!

\*\*\*

**Мысль дня:** Иногда лучше соответствовать своим возможностям, чем чужим ожиданиям и своим, кстати, тоже.

**A.S.** Ожидания – это ориентир, а возможности то, используя что, ты движешься по направлению к цели.

\*\*\*

**Мысль дня:** Так легко мне стало... Все время искала кого мне нужно простить, кому меня... А сама себя???

**A.S.** Запахло надеждой...

\*\*\*

**Мысль дня:** Себя любить не нужно! С собой нужно уметь жить.

**A.S.** А жить с кем-либо можно грустно, можно радостно. Как хочешь? Выбирай..

\*\*\*

**Мысль дня:** Не бойся "работать" со своей аудиторией. Если она увидит настоящую тебя и останется, то это и правда твоя аудитория и правила устанавливаешь именно ты.

**A.S.** Какая ты такая и аудитория. Ты ж не против "работать" с такими как ты?

\*\*\*

**Мысль дня:** 2 месяца мечтая об отдыхе и получив его,

ты разучилась им пользоваться. Почему? А умела?

**A.S.** Преступлением может быть названо не только действие, но и бездействие по отношению к кому-либо. К себе, например.

\*\*\*

**Мысль дня:** Зато выпалась!

**A.S.** Есть не менее важные вещи, чем успевать всё. Тут главное баланс.

\*\*\*

**Мысль дня:** "Я для себя сделала открытие: во мне появилась внутренняя опора, а не рычаги давления на меня".

**A.S.** На твоей точке опоры должны быть твои рычаги.

**P.P.S.** "Дайте мне точку опоры, и я переверну Землю" (с).

\*\*\*

**Мысль дня:** Иногда важно не только замечать свои плюсы и достоинства, но также и уметь бережно обнимать свой "внутренний кактус" – недостатки, страхи, промахи, ошибки. Они есть. Кто, если не ты, их заметит правильно и долюбит?

**A.S.** Так ты и сможешь выжать из него текилу, а не только ранить свои руки.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Как дела твои?

– Как у *Ренаты Литвиновой*: "Я летаю. Я в Раю."

– А благодаря чему?

– Избавилась от токсичных людей в окружении. Остались

только близкие, которые разделяют мои ценности и потребности. Чувствую себя наконец-то значимой.

– Ты всегда такой была.

**A.S.** Не ты ли была самым токсичным человеком в своей жизни? Год назад жертвенность считала благом и видела в этом свой героизм, а теперь проявление аутоксичности.

\*\*\*

**Мысль дня:** Так легко себя потерять копируя эталон наносясь в "яме", что выбравшись "на гору" можно стать как он, а не собой.

**A.S.** от нее: Ты есть и тебя такую любят. Пройдёт время, когда все останется позади, сама можешь себя не узнать. А потом опять себя находить придётся?...

**P.P.S.** Ты умничка) +12

\*\*\*

**Мысль дня:** Боишься сказать "нет" другому? Скажи тогда "да" себе.

**A.S.** "Нет" другому и "да" себе – разные вещи. Первое – о разрушении и чувстве вины, второе – о создании и бережном отношении к себе.

\*\*\*

**Мысль дня:** Вот после-послезавтра всё точно будет хорошо, а сегодня, завтра и послезавтра я с удовольствием лишу себя всего)

**A.S.** от нее: Да, блин, сколько мне жить осталось? Нет! Не хочу так! Я действительно имею все возможности решить

всё сейчас. Спасибо, что намекнул.

\*\*\*

**Мысль дня:** Усталость тем и хороша, что позволяет ценить отдых. Избыточная усталость лишает удовольствия от сделанного.

**A.S.** от нее: Япона мать, почему я трудоголик!

\*\*\*

**Мысль дня:** Ты как солёный грибочек на тарелке, который он не может наколоть вилкой. Неудобная. Непонятная. Почему это злит? Ты не такая как ему нужно. Тобой сложно управлять.

\*\*\*

**Мысль дня:** – Я могу выписать сертификат "Психолог сам себе".

**P.S.** от нее: Я себя не наполняла ни чем. Поэтому в одиночестве мне стало тоскливо. Все потому, что раньше рядом было много токсичных людей. Я их убрала и одиночество превратилось в уединение. Вдруг я обрела себя! Вернулась в себя! Перестала убежать и остановилась...

**P.P.S.** и снова от нее: Кайф!

\*\*\*

**Мысль дня:** То, что было нужно мне, у меня было, но я не замечала. Хотела внешнего признания. Как только перестала его искать – почувствовала внутренний ресурс.

**A.S.** от нее: Как обидно, что была слепа по отношению к себе все эти годы.

\*\*\*

**Мысль дня:** Перемещение из пункта А в пункт Б по необходимости не может называться прогулкой.

**A.S.** Прогулка – перемещение из пункта А в пункт А, занимающее длительное время и приносящее удовольствие.

\*\*\*

**Мысль дня:** Живёшь не для себя, а для другого. Свою жизнь не считаешь ценной. Почему же другие должны её ценить?

**A.S.** от нее: Так сильно было моё желание иметь семью, что потеряла свою цель и начала жить как моя мама хотя именно за это её и осуждала.

**P.P.S.** Вот что ей советовала, то и сделай для себя.

\*\*\*

**Мысль дня:** Ты наконец-то встретила человека, который любит тебя, заботится о тебе, уважает, дарит подарки, внимательный к тебе. Кайф! Теперь он в зеркале твоём.

**A.S.** Очень скоро рядом с ним может оказаться подобный ему. Если пройдёт тот же тернистый и трудный путь. Как ты прошла...

\*\*\*

**Мысль дня:** Удивительно. Не смолчала 1 раз и спустя месяц получила тот разговор, о котором мечтала всю жизнь.

**A.S.** И что будем теперь дальше смело говорить и отстаивать свои границы?

\*\*\*





# Об успехе и мотивации:

**Мысль дня:** Плыть по течению, да ещё и в дерьме, можно лишь благодаря густоте дерьма. И утонуть не даёт и комфорта на поверхности много.

**A.S.** Дать тебе воды разбавить поток или крюк, чтобы за дерево на берегу зацепиться? Вон, кстати, дерево на пути...

\*\*\*

**Диалог дня:** В моей юности были CD-диски. На CD-R, однажды записав информацию, ни дополнить, ни изменить её уже было нельзя в отличие от CD-RW диска...

– Я хочу быть CD-RW диском!

– Ты и есть он!

**A.S.** Но ты не просто папка с файлами, а с музыкой. Проигрывателем может стать твоё желание, а музыкой будет улыбка и счастье.

\*\*\*

**Мысль дня:** Между решением и действием лучше не отвечать за других людей об их отношении к вашему действию, а получить удовольствие от того, что это решение в вас родилось. Тогда результат действия обязательно придёт. Отношение других людей внезапно станет "вишенкой на торте".

**A.S.** Люблю торты с вишенкой.

**P.P.S.** Я не о кулинарии.

\*\*\*

**Мысль дня:** Если мотивация для работы – путь от работы к своему мэрсу и обратно под взглядами окружающих, то мотивация ли это?

**A.S.** Окружающие на самом деле слепы к тебе. А ты?

**P.P.S.** Куда приятнее быть информацией, а не инфоповодом.

\*\*\*

**Мысль дня:** Творить хочется в состоянии любви. К жизни, людям, воздуху. Благодарю тебя!

**A.S.** И тебе спасибо, что пришла.

\*\*\*

**Мысль дня:** Уже 3 человека сказали мне за сутки, что то, что происходит вокруг них, происходит не случайно.

**A.S.** Все происходит не случайно, а намеренно. Суть в том, что часто многие из нас намеренно не обращают внимания на свою жизнь. А надо бы...

\*\*\*

**Мысль дня:** Не утонет тот, кто видит берег на горизонте и экономит силы. Барахтаясь, можно и волну поднять и, не увидев берег, отчаявшись утонуть.

**A.S.** Ты очень хорошо плывёшь..

\*\*\*

**Мысль дня:** В форс-мажорной ситуации важным условием реагирования является принятие и действие, направленное не на изменение ситуации, а поиск иных путей реше-

ния проблемы.

**A.S.** Елена, мы собрали бинго и, честно говоря, нам обоим оно на руку.

\*\*\*

**Мысль дня:** Эпиграф к книге, что ты сейчас читаешь *"Единственное, что я забыл сделать – это умереть"*. А давай я придумаю эпиграф к нашей встрече: *"Единственное, что я забыла понять – это то, что я девочка"*.

**A.S.** Остальное ты сделала с блеском!

**P.P.S.** Фишт уже покорен, Оштен ещё ждёт.

\*\*\*

**Мысль дня:** Так хочу рисовать... Что же подойдёт в коридор?? Так! Какого хрена??? Что хочу, то и рисую!

**A.S.** И в собственной жизни также... Рисуй! Не заметишь, как все стены в картинах будут. И так ли важно с какой комнаты начинать?

\*\*\*

**Мысль дня:** Успех – инфекционное заболевание. Передаётся от человека при близком контакте. Зависть – маска. Не надевайте её и заражение успехом неизбежно.

\*\*\*

**Мысль дня:** И даже упав на самое дно, можно собрать себя по кусочкам и возродиться, восстановить себя как внешне так и, что во многом важнее, внутренне.

**A.S.** Твой пример показывает, что нет ничего невозможного. Пусть ты и не верила в это всего год назад, но ты смогла.

\*\*\*

**Мысль дня:** Когда очень хочется ничего не делать, а вернее лежать и плевать в потолок, выходом из зоны комфорта может стать кофе и кофе. Зачем? Чтобы привнести в свою жизнь то, что сделает её ярче и краше. За первым шагом непременно последует второй, третий, четвёртый... Но начинать нужно с первого и не обязательно он должен быть глобальным.

**A.S.** Поэт в России больше, чем поэт. Может быть ещё психологом, патологоанатомом, мужем, отцом и ещё хрен знает кем)

\*\*\*

**Мысль дня:** Очень многое в твоей жизни крутится вокруг результата, но ты отрицаешь процесс его достижения. Юношеский максимализм? Возможно. Но в городе, в отличие от трассы, другой скоростной режим.

**A.S.** Результат – это результат проделанной работы, а не данность.

\*\*\*

**Мысль дня:** Ну не возможно жить всю жизнь в одной роли – уж очень быстро изнашивается костюм и починке становится недоступен, да и овации зрителей становятся привычны и приносят радости меньше хоть и остаются по-прежнему бурными.

**A.S.** Безумству храбрых поём мы песни, а праведности стойких выказываем уважение.

\*\*\*

**Мысль дня:** Стабильное развитие – это последовательное обрезание слабых корней у молодого растения.

**A.S.** Если чувствуешь, что пора укорениться – найди и отсеки лишнее.

\*\*\*

**Мысль дня:** Порой лишь кажется, что был приложен максимум усилий и огромная усталость кричит об этом, но оптимально ли были эти силы распределены по дистанции? Может стоит изменить методику расходования сил и результат будет качественно иным?

**A.S.** Постскриптума не будет, все силы были потрачены на Мысль.

**P.P.S.** Люди, которые много стараются, у меня для вас плохая новость – вы мало стараетесь.

\*\*\*

**Мысль дня:** А знаете какая цифра может подарить все эмоции на свете? Цифра 1. На кнопке в лифте. Нажав её, можно получить все эмоции мира. Но её нужно нажать и выйти в дверь, которая откроется через пару десятков секунд после этого.

**A.S.** Главное хорошенько выспаться, а потом нажимайте эту цифру смело.

\*\*\*

**Мысль дня:** Тяжёлые временные отрезки проходить весьма хлопотно. Именно в эти моменты ощущаешь, где

стать лучше и где именно ты сильна. Это твоя очередная точка роста. Какой ты станешь после?

**A.S.** Находясь в тихой заводи не вырастешь, только заплесневеешь. А оно тебе надо?

\*\*\*

**Мысль дня:** *"Как здорово, что поехали"* – типичная фраза, произносимая примерно через час после *"Блин, че туда тащить!"*.

**A.S.** Чтобы услышать первую нужно преодолеть себя после произнесения второй. И так во всем.

\*\*\*

**Мысль дня:** Любое действие – искра, способная разжечь внутреннее пламя. Лень и бездействие – огнетушитель.

**A.S.** Кто ты – пироман или пожарник, решай для себя сам, а я пошёл за спичками.

\*\*\*

**Мысль дня:** Выйти из лифта можно только тогда, когда откроется его дверь. А вот когда и на каком этаже она откроется – зависит от тебя.

**A.S.** А зачем сразу на последний этаж? В самом здании куча всего интересного. На смотровой площадке ещё побываешь.

\*\*\*

**Мысль дня:** Разочарование в заранее выбранной цели может наступить если выбора, то и не было, а было решение-подражание. Но идеалы меняются. А цель остаётся неиз-

менной? А нужно ли останавливаться в выборе слишком заранее?

**A.S.** Выбор может и должен зависеть от внутренних ориентиров. Внешние – показывают возможные, но не единственные пути выбора.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Моя деятельность не приносит ни эмоционального удовлетворения, ни финансового, за какие ниточки цепляться, я даже не могу предположить

– То, что ты сейчас и делаешь: эмоциональный перенос себя из этой деятельности в положение *"взгляд со стороны"*.

**A.S.** Когда мы не внутри, а снаружи, нам виднее перспективы. Поиск решения становится не импульсивным, а осознанным.

\*\*\*

**Мысль дня:** Вот сейчас ты реально похожа на свои фото в (запрещённая соц.сеть). Теперь это точно ты! Я в шоке.

**A.S.** Умничка. +8

**P.P.S.** А всего то времени прошло)

\*\*\*

**Мысль дня:** Процесс творчества прекрасен. Но для настоящего автора куда приятнее, когда его произведения начинают жить своей жизнью и имя автора стирается, а произведение считается "народным".

**A.S.** У психологов свой процесс творчества, но ты уже пошла в народ. Горжусь нашей работой.



\*\*\*

**Мысль дня:** Направлять гораздо легче, чем править. Человека можно направить, если у него есть внутренний вектор или стремление к определённом развитию. В противном случае работа предстоит огромная, а результат не всегда достигим.

**A.S.** Беру камень и отсекаю лишнее (с).

\*\*\*

**Мысль дня:** Готов к новой неделе? А надо? А кто сказал, что она начинается с понедельника?

**A.S.** Твоя жизнь начинается утром.

\*\*\*

**Мысль дня:** Чтобы было развитие нужно не только что-то добавить, но и что-то отнять.

**A.S.** Как много лишнего и энергоёмкого существует в нашей жизни, отнимающего ресурсы, нужные нам в других местах.

\*\*\*

**Мысль дня:** Твоя сила не в финальном шаге, а в том, что не споткнулась по пути.

**A.S.** – Я не планировала сегодня плакать.

– Это слезы гордости. За себя. +8. Ты умничка.

– Нет, уже +9, но я все равно умничка)

\*\*\*

**Мысль дня:** На будущем нужно концентрировать внимание, когда понятно настоящее. А пока непонятно ничего

конкретного то концентрируйся и впитывай то, что происходит сегодня.

**A.S.** Кажется, что учишься ни для чего, но это учение и рождает смысл взамен "ничего".

\*\*\*

**Мысль дня:** Расставание – это не только грусть, но также и спокойствие, и свобода. Не нужно оправдываться.

**A.S.** Это наконец-то самостоятельная жизнь? В смысле будешь жить в свое удовольствие? Ты готова? Да? Круто!!!

\*\*\*

**Мысль дня:** Слабый в моменте человек обладает гораздо большим потенциалом, чем сильный. Ему есть куда расти.

**A.S.** Сила – тупик?

**P.P.S.** Хочешь расти – не бойся быть слабой.

\*\*\*

**Мысль дня:** Промежуточная награда может стать финальной для того, чтобы открыть новый путь в абсолютно другом направлении. В нужном и единственно верном для тебя.

**A.S.** Фиксируй промежуточное и открывай дорогу к новому.

\*\*\*

**Мысль дня:** Можно сказать "Я умный" и упустить возможность, а можно сказать "Я умный и ты тоже умный" и научиться.

**A.S.** Учитесь. Неизвестно когда и как это пригодится, но

пригодится обязательно.

\*\*\*

**Мысль дня:** Главное "достижение" самозванца – считать успехи обыденностью и жаловаться при этом на усталость.

**A.S.** А достижение ли это? Начав ценить первое, перестанешь изнывать от второго. Отдых не нужно заслуживать. Нужно отдыхать, если устал.

\*\*\*

**Мысль дня:** В тупике можно оказаться, если отказать себе в праве на ошибку.

**A.S.** Каждый человек имеет право падать и подниматься с колен.

**P.P.S.** "На коленях" в отличие от "вершины" обычно рождаются самые верные мысли.

\*\*\*

**Мысль дня:** Идущий впереди и прокладывающий остальным путь имеет больше царапин на своём теле. Но он то и сильнее...

**P.S.** от нее: То, что мне нужно было услышать с утра!

\*\*\*

**Мысль дня:** Достижение успеха не означает, что ты уже на вершине и все – можно бросить работать. Напротив, на вершине сильнее дуют ветры и гораздо меньше кислорода. Только продолжающаяся постоянная работа позволяет на ней удержаться.

\*\*\*

**Мысли вслух...** Она хотела стать краше, лучше и сильнее. Хотела, хотела, хотела и... запрещала себе это! Не видела внутри себя того, что час её пришёл. Пришёл и ждёт, когда же она на него обратит свое внимание. Что мешало ей? Запреты!!!! Аааа! Как же она от них страдала и намучалась! Но вот в чем штука – именно она их себе установила, и именно она может взять меч и одним ударом разбить весь связанный клубок!

**A.S.** Меч уже занесён! Руби!

\*\*\*

**Мысль дня:** А стоит ли изобретать велосипед, если он уже изобретён? А стоит ли думать над поиском путей выхода из новой ситуации, если ли из подобной старой ты уже вышла?

**A.S.** Обесценивать свои же заслуги – это надо уметь!)

\*\*\*

**Мысль дня:** Смотри не куда ты упала, а куда перед этим забралась. Вспомни как забиралась и лезь снова.

**A.S.** – Аааа! Я оттуда упала!

Хм, я там была! Значит я могу залезть туда снова, а потом ещё выше.

\*\*\*

**Мысль дня:** Что ближе: Владивосток или Луна? Есть данные, что на Луну можно добраться быстрее.

**A.S.** Ты не с Луны упала, ты на неё попала! Поздравляю!

**P.P.S.** Только человек "не из Системы" может оценить ре-

альность.

\*\*\*

**Мысль дня:** "*Везёт*" тому, кто согласен на изменения. "*Везет*" – это осознанный риск, на который ты согласна в отличие о других.

**A.S.** Ничего не приходит без внутренней готовности

**P.P.S.** Свет в конце тоннеля есть, и он за твоей спиной. Обернись!

\*\*\*

**Мысль дня:** У настоящего самурая нет цели, есть только путь.

**A.S.** Спасибо тебе за этот путь, за доверие. Сегодня мы выбили очко. Теперь новый путь, но уже порознь. Удачи!

\*\*\*

**Диалог дня:** – А вдруг у меня не получится?

– У тебя уже получилось.

**A.S.** Кайф мейкапера не в том, что он преобразует девушку, а в том, что он умеет подчёркивать её красоту.

**P.P.S.** Ты не набиваешь руку, а оттачиваешь свое мастерство. Оно есть. Без него ты бы не была там, где уже находишься.

\*\*\*

**Мысль дня:** Правда хочешь стать лучше? Но, если ты и так считаешь себя лучшей, то возможно ли? Да... Но нужно расширить свои границы и понять, что прежняя ты в новых границах имеешь потребность расти, т.е. не лучшая в момен-

те. А это вызывает сопротивление. Готова? Тогда вперед!

\*\*\*

**Мысль дня:** Чем извилистее твоя тропа, тем в больших местах ты успеешь побывать прежде чем доберёшься до своего финала.

**A.S.** А стоит ли бояться тупиков на своём пути? Выход из каждого из них напоминает то, что это ещё не финал, а значит путь продолжается.

\*\*\*

**Мысль дня:** А нужен ли страйк с первого удара? Отнюдь... А куда же потом расти?

**A.S.** Жизнь – это рост. А если все время находиться на вершине, то она станет плато, выше которого нет ничего и возможны лишь падения. Да и кислорода на вершине меньше. Гипоксия, однако.

**P.P.S.** Внизу есть тоже куча плюсов. Нужно только уметь их замечать.

\*\*\*

**Мысль ночи:** Сегодня тот самый момент для тебя... и для тебя, да, и для тебя тоже.

**A.S.** Как здорово, что и вы это почувствовали и не испугались своих чувств.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Зачем мне это? Хочу разгрузить голову. Также, отделять нужное от мусора. И внести в свою жизнь новую волну.

– А с чего начинать и когда? Да сейчас и этих слов. Что ждать то?

**A.S.** Ждать надо на рыбалке, а жизнь... Она бурлящая река. В ней удочка не поможет. Бросай сети.

**P.P.S.** Вот тебе пример написания мысли) Не ждал, а подсек твою.

\*\*\*

**Мысль дня:** Расфокусировка внимания, а не погоня за одним крутым, но недостижимым, может помочь узнать о себе гораздо больше.

**A.S.** Фокусировка при не умелом обращении со своим собственным вниманием чревата зашоренностью.

**P.P.S.** А ты что лошадь? Тебе шоры не нужны.

\*\*\*

**Мысль дня:** А надо ли менять батареи в комнате, если ты в ней гость? Сравни трудоёмкость и цель.

**A.S.** Вот и гадкий утёнок не менял, а понял, что пора улетать из этого курятника туда и к тем, где и с кем хорошо. А куры что? Им тоже хорошо.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Мне нужна цель, чтобы чётко понимать куда я иду.

– А где ты сейчас находишься? Куда обычно попадают из этого места?

– Там обычно живут и радуются, как я сейчас.

– Ты умничка. +11. Ты оказывается этого уже и добилась,

как я и обещал.

\*\*\*

**Диалог дня:** – А сделаете ссылку на свой канал в сторис?  
Надо продвигать)

– Я ещё трушу. Или трусю.

– Очкую)

– Вот...пыталась быть культурной)))

**A.S.** Ты есть. Не бойся.

\*\*\*

**Мысль дня:** В семье, где есть много детей, лишь у одного нет старшего брата или сестры. Именно ему приходится быть ледоколом. А это, как правило, самое прочное и устойчивое судно во флоте. Но и царапин на нем больше.

**A.S.** Да, царапин на тебе больше, но именно ты выбираешь путь.

\*\*\*

**Мысль дня:** – Саша, я так горжусь собой. Я сделала это.  
– Жизнь дала тебе в кредит гораздо больше, чем ты думаешь. Освобождением будет самостоятельный полет.

**A.S.** Слышен уже рёв двигателей? Штурвал на себя! Взлетай)

\*\*\*

**Мысль дня:** Возврат в "старое" место по новому поводу приятен также и тем, что появляется +1 возможность переписать воспоминания.

**A.S.** Чёт ты разошлась... Мне кажется, что за это время



плюсов гораздо больше, чем было тогда. Но воронку я пока не закрываю. Наслаждайся.

\*\*\*

**Мысль дня:** Неудачи и провалы также нужны для развития личности, как и успех. Первое показывает важность и значимость второго. Препятствует обесцениванию достижений.

**A.S.** Свет рождается в тёмном месте. Тьма наступает после светлого времени. Все логично.

\*\*\*

**Мысль дня:** Те обстоятельства, внутри которых живёт человек – это база, от которой он отталкивается, а не финал.

**A.S.** Финал будет в конце, а сейчас самое время оттолкнуться.

\*\*\*

**Мысль дня:** Сложно представить, что не имеешь опыта там, где нужно ещё поучиться. Ведь опыт то есть. Но он мешает. Тянет. Вызывает сопротивление.

**A.S.** Чтобы жизненный опыт не мешал, представь, что это первый том твоей книги под названием жизнь. Обычно во-вторых томах пишут самое интересное. Напиши и будешь как Л. Толстой. Такая же крутая и недостижимая.

\*\*\*

**Мысль дня:** Изменения в тебе уже произошли.

Их этапы: 1 – радость,  
2 – присвоение,

3 – использование.

Насладись каждым по порядку.

**A.S.** Обрати внимание на то, чему научилась или перестала учиться.

**P.P.S.** от нее: От этого и вера.

\*\*\*

**Мысль дня:** Мы с тобой прошли долгий путь. Не подводжу финальный итог, но обозначаю промежуточный. Дальше пойдём, имея его ввиду.

**A.S.** Без обозначения промежуточных итогов путь всегда начинается с нуля.

\*\*\*

**Мысль дня:** После переезда на северный полюс немного странно ждать наступления рассвета в обычное для других мест время. Рассветет. Обязательно. А пока полярная ночь и это нормально.

**A.S.** Наслаждайся северным сиянием...

\*\*\*

**Мысль дня:** Муки выбора бывают так сильны, что, проиграв, считаешь победой тот же выбор, что и у остальных.

**A.S.** К моменту выбора, когда "йокнет" желательно быть не "йокнутым".

**P.P.S.** Не обязательно входить в когорту средних значений. Гении и безумцы всегда по краям.

\*\*\*

**Мысль дня:** Важная особенность руководителя: пока ре-

шение не принято, не принимать активного участия в его обсуждении. Велик риск стать марионеткой.

**A.S.** Ты кукловод или кукла?

**P.P.S.** В этом и кайф. Право принимать решения будучи наблюдателем.

\*\*\*

**Мысль дня:** Регулярно идти к успеху и добиваться его, безусловно, похвально и круто, но гораздо ценнее "удерживать руль" на поворотах и не увести свой авто в кювет.

**A.S.** Повороты судьбы – лучшая проверка умения вести жизнь по трассе.

\*\*\*

**Мысль дня:** Ты сильнее, чем думаешь. Просто оглянись назад. Там путь, пройденный тобой. Он был разным – тернистым и не очень, но он позади, а значит сил в тебе много раз ты уже тут.

\*\*\*

**Диалог дня:** – А у кого вы бы хотели ещё чему-то поучиться?

– Да я вроде бы всему уже научилась...

– Научилась? Иди делай!

**A.S.** Мотивация и разрешение к действию приходит не от кого-то, а от самого себя. Нужно это только внимательно услышать.

\*\*\*

**Мысль дня:** Личная ответственность за результат всегда

должна быть главнее "веяний понтов".

**A.S.** от нее: – Явный шок наступает, если незнающие встречают смелых и знающих.

– Почему?

– Привычка к упрощению и тупости.

\*\*\*

**Мысль дня:** Те, кому сейчас сложно, вспомните, как вы радовались тогда, что этот этап наступил.

**A.S.** Вам не сложно. Вы неправильно подошли к исполнению случившегося. Вот с теми силами и эмоциями и работайте. Их нет? А что сделали, чтобы растерять?

\*\*\*

**Мысль дня:** Ещё недавно ты стоял у распутья с давно принятым решением и я горжусь тобой, что ты его все-таки принял и добился успеха!

**A.S.** Жизнь, в отличие от книги или фильма, нельзя перечитать или пересмотреть.

**P.P.S.** Твой внутренний режиссёр, да и я как зритель, довольны. Оскар не за горами!

\*\*\*

**Мысль дня:** Великий труд, огромные усилия, достойный результат – и это то, что стало возможным в твоей жизни за последние полгода.

**A.S.** Любой труд и усилия в благом деле – бесценны.

**P.P.S.** Осталось теперь научиться не только трудиться, но и отдыхать.

\*\*\*

**Мысль дня:** Качественная подготовка – лучшее пожелание удачи самому себе.

**A.S.** Идеальный экспромт всегда тщательно отрепетирован.

\*\*\*

**Мысль дня:** "Ну да, я хотела быть врачом. Находила сама себе репетиторов. Я очень уважаю профессию. Занимаюсь тем делом, которое нравится."

**A.S.** от нее: Я хочу сама жить свою жизнь. Поэтому 10 лет назад выбрала именно медицину. Сложно, но интересно. Я счастлива.

**P.P.S.** Ты умничка. +13

\*\*\*

**Мысль дня:** Отличие тебя нынешней от тебя прежней в том, что та твоя работа была по необходимости, а эту ты выбрала сама. По любви. С той ты справлялась. А с этой? Не забывай, как ты сильна.

**A.S.** – Бывают браки по расчёту, а бывают по любви. И в каждом из них бывают моменты усталости от партнёра.

– Хочется, чтобы все было по любви.

– Будет... Теперь будет.

\*\*\*

**Диалог дня:** – В чем на ваш взгляд отличие удачи от успеха?

– *Удача* – не всегда заслуженно получить что-то, не при-

ложив соизмеримых усилий. *Успех* – заслуженная награда за собственный труд.

**A.S.** Разница не имеет значения, когда получивший нечто желанное доволен результатом. Часть людей избыточно надеются на удачу, часть умело обесценивают свой успех.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Чтобы мы празднуем?

– То, что я не бездарность.

– Я всегда это знал.

– Теперь и я...

**A.S.** Рецепт небездарности: вера в себя + доверие со стороны + работа, работа, работа...

**P.P.S.** Как в "Каше из топора". Первые 2 слагаемых важны, но без третьего каши не сварить.

\*\*\*

**Мысль дня:** Всегда будут те, кто лучше и те, кто хуже. Нужно стремиться наверх, отталкиваясь от дна. Для этого нужно знать где дно.

**A.S.** Сравнить себя, если уж заниматься этим, можно не только с лучшими.

**P.P.S.** "Дном" в этом сравнении можешь быть ты вчерашняя.

\*\*\*

**Мысль дня:** Когда "*больше не можешь так*", потрудишься сформулировать как именно не можешь.

**A.S.** Правильная формулировка подскажет ходы для раз-

решения ситуации.

\*\*\*

**Мысль дня:** Бывает так, что больше победил тот, кто смог сделать пару шагов, а не тот кто пробежал 100 метров за 10 секунд.

**A.S.** В оценке личных побед всё относительно, а не абсолютно.

\*\*\*

**Мысль дня:** Говорят, что рецепт успеха – знания + опыт. Обычно начинают с первого, постепенно приобретая второе. Ты в своём пути начала сначала со второго пункта. Ничего страшного. Приобретай знания.

**A.S.** От перемены мест слагаемых сумма не меняется.

\*\*\*

**Мысль дня:** Падения на льду, как твои слезы на консультации, без них нельзя научиться кататься, как без тех слез нельзя было отпустить ту ситуацию.

**A.S.** Ты умничка. +14

\*\*\*

**Мысль дня:** Твоя сила проявляется не в том, где ты находишься, а в том как ты туда взбираешься вновь и вновь.

**A.S.** Иногда для повторного восхождения на вершину нужна любовь, иногда порицание.

**P.P.S.** Да какая разница что явилось топливом?

\*\*\*

# О стрессе, тревоге и других эмоциях:

**Мысль дня:** Часто в нас бушуют различные эмоции, которые разрывают изнутри. Делясь ими, мы ищем помощи, но чаще всего вовлекаем окружающих в эти эмоции. Может сделать усилие для паузы и делиться выводами от эмоций? Тогда и помощь действеннее будет и люди не возьмут на себя то, что вынести не смогут.

**A.S.** Сделай паузу, скушай... А, нет, не ешь. Заедать эмоции тоже не выход.

\*\*\*

**Мысль дня:** Не вини себя за то, что пока не получается. Все, что могла ты уже сделала. Теперь просто жди...

**A.S.** Кстати, пока ждёшь, есть время покрасить ногти. Маникюр во время ожидания ещё никто не отменял.

\*\*\*

**Мысль дня:** Поспешная ответная эмоциональная реакция на заданный вопрос может завести разговор в тупик.

**A.S.** – Ты любишь сладкое?

– Ты считаешь меня жирной?

– Я не это хотел сказать!

**Vs:**



– Ты любишь сладкое?

– Да!

– Давай тортик купим?

**Р.Р.С.** Выводы делают в конце. В начале суть.

\*\*\*

**Мысль дня:** Не контроля ради, а заботы для...

Ты зубы почистил???

**A.S.** Граница между заботой и контролем настолько тонка, что идти по ней и не свалиться могут лишь настоящие эквилибристы.

**Р.Р.С.** Душит как чрезмерный контроль, так и избыточная забота.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Буду ли я счастлива, если буду чувствовать осуждение?

– Будешь ли ты чувствовать осуждение, если будешь счастлива?

**A.S.** Что выбираешь важным для себя? Ощущение счастья или осуждения? Жить по правилам или самой эти правила создавать?

\*\*\*

**Мысль дня:** Сочетание умения испытывать "детские" эмоции с глубиной задаваемых вопросов может рассказать о зрелости личности собеседника лучше, чем ответы в самой заковыристой анкете.

**A.S.** Умение это замечать, говорит о Вас.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Александр Сергеевич, а вы можете помочь мне вправить мозги?

– Тебе точно я, а не нейрохирург нужен?

– После моих эмоций относительно сломанной сковородки, уверена, что именно вы)

**A.S.** Сковородки по инструкции производителя нужно мыть мягкой, а не твёрдой стороной губки для мытья посуды.

**P.P.S.** По отношению к себе тоже лучше использовать "мягкую" сторону губки. Производитель будет доволен, да и вы тоже.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Я могу все сделать, но не буду. Меня если меня взбесить, то сделаю все, что угодно.

– А стоит ли бесить вашего взрослого, когда он устал, чтобы все было сделано? Может в этот момент ваш внутренний ребёнок порисует, тогда взрослый сделает даже большее, но в спокойном состоянии?

**A.S.** Спокойное состояние продлевает день и отодвигает закат и тире между двумя датами становится длиннее.

\*\*\*

**Мысль дня:** А здорово было бы не тратить кучу сил и времени жизни на оправдания?)

**A.S.** Помечтали и хватит! Зачем ты так делаешь, а??

\*\*\*

**Мысль недели:** Кувалда не самый лучший инструмент,

чтобы разбить монитор компьютера. Молоток лучше.

**A.S.** На разные проблемы нельзя реагировать одинаковым образом. Индивидуальный подход должен быть во всем.

**P.P.S.** Кувалда = сепсис. Чрезмерная реакция организма на патологический агент.

\*\*\*

**Мысль дня:** Если выпустить летучих мышей из чулана души, можно спасти и душу от их дерьма и мышек, которые наконец-то отправятся искать пропитание в правильном месте.

**A.S.** Где гной – там вскрой (с).

\*\*\*

**Мысль дня:** Нас могут изнасиловать другие люди, но самым изощренным насильником для себя может быть и сам человек.

**A.S.** Наказание за внешнее насилие – уголовное. А за внутреннее? Осознание и понимание. Только это может стать наказанием для внутреннего насильника и наградой для жертвы.

**P.P.S.** Возьми награду, а не только наказание.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Сижу и думаю: *"а не слишком ли я поехала, чтобы так радоваться мелочам?"*

– Мелочам и нужно радоваться, а то до крупного так и не доживёшь.

**A.S.** Нужно 5 раз сходить по-маленькому, прежде чем 1

раз пойти по-большому.

\*\*\*

**Мысль дня:** Чувствовала, что этого делать не нужно было. Спасибо, теперь знаю почему. Никогда бы так не подумала...

**A.S.** Вот и хорошо, что не сделала. Теперь почувствуй почему не сделала и для чего.

**P.P.S.** Если есть сомнения, то прям надо думать. Если сомнений нет, то все-таки лучше ещё раз подумать.

\*\*\*

**Мысль дня:** Триггер прекрасен не тем, что вызывает сложные эмоции, а тем, что проявляет истинные потребности. Они могут быть совершенно другими, чем вызванные триггером. Это нужно понять, распознать и увидеть.

**A.S.** Все не зря!

\*\*\*

**Диалог дня:** – Я бы хотела тогда сделать и для вас что-то, мне всегда кажется, что простого "Спасибо" мало  
– Твоё счастье и будет лучшей мне благодарностью.  
– Кстати об этом тоже подумала, буду стараться стать счастливой.

**A.S.** Каждому своё.

\*\*\*

**Мысль дня:** Выражать эмоции так же нормально, как и испытывать их. Пропорция внутренних и наружных не должна быть 100/0. Помните, как с пищей? Входит 1000 г., выхо-

дит 250 г... А с эмоциями? Все запоры да поносы...

**A.S.** В организме много универсального. Даже у эмоционального интеллекта и ЖКТ можно общее найти.

**P.S.S.** Ходить в туалет и выдавать эмоции одинаково полезно и приятно. Облегчайтесь на здоровье)

\*\*\*

**Мысль дня:** “2 месяца назад я наконец-то открыла начало пути к своему внутреннему стержню без тревоги и волнения, который может предъявлять себя без страха. Я – кремнь!”

**A.S.** От твоего кремня уже тааакое пламя разгорается. Отойди подальше, понаблюдай. Тебе понравится и взгляд со стороны.

\*\*\*

**Мысль дня:** Бывает так, что разрываешься на 100 маленьких медвежат.

Уединение помогает сшить их всех в одного большого медведя. Да... с заплатками. Но тут главное, чтобы у него ноги из ушей не торчали, а руки из ж...пы.

**A.S.** Качественная сшивка возможна только в мире с самим собой.

\*\*\*

**Мысль дня:** Красивое само по себе не факт, что красивое в моменте.

**A.S.** Ужасная реакция в моменте не факт, что плоха и ужасна в принципе.

**Р.Р.С.** Всё так относительно. А что такое нормальность?

\*\*\*

**Мысль дня:** В жизни иногда случаются такие безвыходные ситуации, что совсем нет понимания как их разрешить и наступает отчаяние, но... Выход всегда есть, если посмотреть на ситуацию под другим углом. Вот только как найти этот угол?

**A.S.** Для выхода из тупика всегда нужно поработать над собой и "пройтись". Например, в аптеку за зубной нитью, а не к шкафу за зубочисткой...

**Р.Р.С.** И ваши зубы (проблемы) будут бережно спасены (решены), и вы прогуляетесь.

\*\*\*

**Мысль дня:** Лень и скука – 2 главных тупика на пути к себе.

Выходные – время проверки собственных навыков ориентирования на местности.

**A.S.** Компас дать или Ариадна всегда с тобой?

\*\*\*

**Диалог дня:**

– Это эмоции... Ты говорила как разочарованная дочь, а она как любящая мать. Далее вела себя как профессионал, а она продолжила быть матерью...

– Мне кажется, я вообще вела себя не как профессионал. А что дальше делать? Как перестать винить себя в этой ситуации и нормально ли вообще испытывать негативные эмо-

ции в этой ситуации?

– Абсолютно нормально. Их порождает бессилие. Перед алкоголем все мы бессильны.

\*\*\*

**Мысль дня:** Не у вас все хорошо, а у них все плохо. Это порождает гнев, зависть и желание управлять чужим успехом. И что делать? Собаки лают – караван идёт. Цель вижу, в себя верю...

\*\*\*

**Мысль дня:** "Там дети в Африке голодают, а ты супчик не доедаешь!"

"Тут Я грущу, а ты чего счастливая сидишь??"

**A.S.** Чёт про детей в Африке в детстве не прокатывало и супчик оставался в тарелке, а грустить заодно ты любишь.

Как-то не логично.

\*\*\*

**Диалог дня:**

– Меньше думать-больше чувствовать

И радоваться пока есть то, что радует, а не заниматься херней в виде вопросов "а действительно ли это меня радует?"

– Когда-то я догоню, что именно ты имеешь ввиду) Но... не счастье ли это???

– Конечно да!

**A.S.** А вопросы себе все равно задавай, но чуть более мягкие и мотивирующие. Другие.

\*\*\*

**Мысль дня:** "Лучшее", что можно сказать человеку в состоянии стресса – это то, что все будет хорошо, даже не выслушав его.

**A.S.** В состоянии стресса немедленное решение проблемы тоже не выход. Оно лишает осознания сути проблемы.

\*\*\*

**Мысль дня:** Чувствую полный набор негативных качеств в окружающих, находясь в текущей ситуации.

**A.S.** Что чувствуешь, слыша фразу "Рыба гниёт с головы"?

**P.P.S.** Не забывай, что мороженую рыбу продают без голов. Стоит ли так концентрироваться на негативе?

\*\*\*

**Мысль дня:** Мечты приходят к нам тогда, когда на душе темно. Мы ждём лучшего. Мечтания могут отражать наши нереализованные потребности.

**A.S.** Отсутствие мечт – показатель как счастья, так и полного упадка.

**P.P.S.** Какой ты сегодня?

\*\*\*

**Мысль дня:** Что бы ты не делала, чем меньше ты знаешь сколько уже и сколько ещё осталось/сделано, тем больше тревоги будет тебя сопровождать.

**A.S.** Сегодня ты узнала, как заработать в борьбе со своей тревогой, а я в свою очередь надеюсь, что заработком ты воспользуешься правильно.

**P.P.S.** Американско без сахара. У меня все предсказуемо.



\*\*\*

**Мысль дня:** Для обогрева не обязательно пускать людей в свой дом, но можно обустроить отопливаемую пристройку к дому.

**A.S.** Избыточную эмпатию замени сочувствием. Оно обогреет другого, но меньше ранит тебя.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Что-то я зае... устала в общем. Как все успеть?

– Крышку в чайнике открой, он свистеть перестанет.

– Это значит нужно найти способ выгружать мысли во вне? На бумагу, в текст, вслух?

– Напряжение перенаправить и выгрузить. Как? Любым способом, но во вне.

– Поорать бы...

– А кто мешает?

\*\*\*

**Мысль дня:** Чтобы избежать "Американских горок", во-первых, не стоит покупать на них билет. В мире есть достаточное количество других и более приятных аттракционов.

**A.S.** Как насчёт Колеса обозрения для начала?

\*\*\*

**Мысль дня:** Стресс – не одежда. Когда холодно в душе, его надевать не нужно, чтобы потом мучительно снимать, если потеплеет.

**A.S.** Только от человека зависит то, что он на себя наде-

вает – стресс или понимание того, что есть вещи, на которые мы повлиять не можем. Или можем)

**P.P.S.** Есть и более приятные виды "одежды".

\*\*\*

**Диалог дня:** – Мы много говорили с тобой о чёрных дырах. И как?

– Поняла: пошла обретать себя, чтобы обрести любовь ко всем, как вы говорили, и чтобы потом дать эту любовь тому, кто на нее откликнется.

**A.S.** Агрессия и злость порождают ответные агрессию и злость, любовь даёт начало любви...

\*\*\*

**Мысль дня:** В бурном потоке мыслей и действий важно находить правильный выход и открывать "плотину" вовремя, иначе поток в любом случае её разрушит, но последствия будут катастрофическими.

**A.S.** Открытая вовремя нужная плотина помогает оросить долину и вырастить богатый урожай.

\*\*\*

**Мысль дня:** Чувство вины – маркер токсичности.

**A.S.** – Ты же у нас такая девочка. Тебе не угодишь. И вообще ты что-то путаешь.

– Я тебя не вывожу.

**P.P.S.** Лучше быть, чем казаться.

\*\*\*

**Мысль дня:** Осуждение тебя другими людьми часто су-

ществуем лишь в твоей голове.

**A.S.** На самом деле это не осуждение тебя, а их реакция на твои эмоции. Они говорят, что чувствуют внутри себя, а не по отношению к тебе.

\*\*\*

**Мысль дня:** Хорошо, когда есть реальный повод загоняться! А если он надуманный? Тут главное – это осознать и присвоить. Тогда и "загон" уютнее станет.

**A.S.** Как это сделать? Дать себе паузу и не расходовать то, что понадобится во время загона – ресурсы.

\*\*\*

**Мысль дня:** Загоны как осадки, которые прогнозируют, а они могут и не пойти. А вот зонтик в этом случае все равно лучше брать с собой.

**A.S.** Ресурсы – зонтик от загонов.

\*\*\*

**Мысль дня:** Впечатление о чем-либо или о ком-либо это не всегда осуждение или одобрение. Это может быть просто эмоциональной реакцией на происходящее.

**A.S.** Для того чтобы впечатление стало мнением нужна проверка временем.

\*\*\*

**Мысль дня:** Отсутствие привычного рождает тревогу, но повышает значимость.

**A.S.** Тревога от отсутствия не всегда равноценная оценка значимости.

\*\*\*

**Мысль дня:** "Не получилось правильно ударить, и скалка в меня отлетела, ударив по лбу. Бедная я бедная..."

**A.S.** Бедная она? Вот ты и посмотрела на неё как на садистку.

**P.P.S.** Лечение садизма является диета. Не ешь её дерьмо и занимайся спортом (собственной жизнью).

\*\*\*

**Мысль дня:** Хочешь поймать карпа – брось макуху, сома – зерно, красноперку – хлеб.

**A.S.** Ты можешь сама выбирать ту эмоцию от нее, которую хочешь получить. Вот только надо разобраться с тем, что тебе самой надо.

**P.P.S.** Щуку на хлеб не подманишь. Её ловят на живца.

\*\*\*

**Мысль дня:** Без ответа тяжело. Даже тяжелее, чем с отрицательным. Неизвестность та ещё перспектива сейчас, правда? То ли дело полгода назад! Правда та известность сейчас для тебя хуже любой неопределённости.

**A.S.** Кому-то хлеб чёрствый, а кому-то бриллианты мелкие. (с)

\*\*\*

**Диалог дня:** – Сложно научиться радоваться малому.  
– Главное в этой вашей фразе слово "радоваться".

**A.S.** Когда в последний раз вы были не горды и довольны, а именно рады?

\*\*\*

**Диалог дня:** – Вот почему ко мне все приходят с наездами?

– А ты смотри на чём они к тебе приезжают: на своей машине или на каршеринговой.

**A.S.** Иногда к нам приходят с эмоцией не по отношению к нам, а с той эмоцией, которая пока ещё бурлит в человеке.

\*\*\*

**Мысль дня:** Выявление причины тревоги – шаг к избавлению от её последствий.

**A.S.** Однако, в случае с тревогой и её последствиями, как и в случае с болезнями, не всегда устранение от этиологического фактора является определяющим. В тяжёлых случаях нужна патогенетическая или же симптоматическая терапия.

\*\*\*

**Мысль дня:** Откажись от лишнего и наслаждайся нужным.

**A.S.** В стрессовой ситуации концентрация на нужном помогает сохранить силы на преодоление.

**P.P.S.** Ты ругаешь его за то, что он не может тебе правильно посоветовать. А он и не должен это уметь.

\*\*\*

**Мысль дня:** Научись говорить о своих переживаниях без желания понравиться. Прими свои переживания, присвой их и говори о них ему также открыто, как говоришь мне.

**A.S.** Мне же понравиться у тебя нет необходимости? Вот

так и с остальными.

**P.P.S.** Именно поэтому мне ты и нравишься.

\*\*\*

**Мысль дня:** Несказанные слова. Их много. Они хотят скорее родиться, но, будучи несказанными, порождают другое.

**A.S.** Тебе такие "роды" нужны? Кто станет от этого счастливее? Не знаю... Но точно знаю кто не станет.

**P.P.S.** Конечно, не всё слова стоит говорить. Есть такие, которые будут поняты и так, лишь по твоим действиям. Либо говори либо действуй. Главное не молчи.

\*\*\*

**Мысль дня:** Внутри у многих бывает пустота, но забываем мы, что лекарством от неё могут быть люди, активные действия, книги, размышления.

**A.S.** Болезнь, пущенная на самотёк, редко заканчивается выздоровлением.

\*\*\*

# О медицине, учебе, студентах:

**Диалог дня:** Я никогда не думала, что кальций так важен для организма. Почему об этом не рассказывают врачи?

– Я передам своим студентам. Они будут все рассказывать, когда станут отличными врачами.

**A.S.** Удаленные парашитовидные и щитовидная железы, ХПН, ожидание трансплантации почек (и шальных мотоциклистов).

**P.P.S.** Аккуратнее на дорогах. Жизни вы спасёте другим способом.

\*\*\*

**Мысль дня:** Приснился страшный сон. Будто бы я врач и несу ответственность за пациента. Но ты была рядом и продиктовала диагноз. Спасибо.

**A.S.** Надо выпить валерьянки...

**P.P.S.** Врачом быть хорошо)

\*\*\*

**Диалог дня:** – Здравствуйте! Перехожу на 3 курс и хотелось бы узнать, какие группы Вы возьмете на патане (если это известно уже). Очень хочется к вам попасть.

– Очень очень жаль. Но вы попали ((( Придётся учить и понимать предмет. Будете получать много двоек (((... т.к. будете у меня...

– Очень жаль, хотели поплакать, но получается плакать только от радости. Спасибо большое за ответ!

**A.S.** Мазохисты. Не ведают, что их ждёт.

\*\*\*

**Мысль дня:** 1 сентября. Даже не знаю: поздравить или нет?

**A.S.** Поздравлю. На всякий случай))

\*\*\*

**Мысль дня:** У свертывающей системы свой будильник. Ей все равно, что у тебя you tube не досмотрен. Или гепарин вовремя или ТЭЛа невовремя.

**A.S.** Там тебя научат знать цену своего времени. Ты же этого и хотела, правда?

\*\*\*

**Диалог дня:** -А как мне работать с ипохондричным пациентом?

– Дать ему заботу из своей родительской части в его детскую, но также и вручить ему ответственность за свое здоровье, обменявшись транзакциями между вашими взрослыми частями.

**A.S.** Тонкая работа, но вас ждёт успех.

**P.P.S.** (от нее): Применила сегодня в работе. Вывод – пациенты те же люди.

\*\*\*

**Мысль дня:** Это хорошо, что ты хирургию сдала! Не все психо, бывает и просто соматика!



**A.S.** Здоровья! Премия тебе за страдания – 10 рублей.

\*\*\*

**Диалог дня:** – На итоговой я самый тупой в мире человек. Мне все нужно объяснять.

– Как? А если мы тоже??

**A.S.** Мои студенты лучшие.

\*\*\*

**Мысль дня:** Нб на паре – как метастазы опухоли, вызывающие желание их удалить, когда они в свою очередь так и стремятся распространяться и убить их носителя.

**A.S.** Прямо онкологом хочу в этот момент быть, а не патологоанатомом.

\*\*\*

**Мысль дня:** Нет хуже оценки, чем 5 с минусом. Ты вроде и молодец, но не забывай, что в тебе есть недостатки и вообще-то не дотягиваешь. Но так и быть... Поставлю.

**A.S.** Почему 4 лучше? Тут все чётко. Хорошо. Стремись. Старайся. И сможешь.

**P.P.S.** Лох vs цель стать лучше. Что выбрать?

\*\*\*

**Мысль дня:** Завтра выхожу из отпуска. Итоговое занятие – самое то, чтобы открыть плотину в головах студентов.

**A.S.** Но что на меня выльется??

\*\*\*

**Мысль дня:** Стала все замечать, осознавать, подпитываться. Жизнь прекрасна. В ней появились memories.

**A.S.** Приятных воспоминаний будет тем больше, чем больше будет взаимодействий. У экто- и эндодермы одно начало, но направление развития все же разное.

**P.P.S.** от нее: Как хорошо, что мы оба врачи и говорим на одном языке.

\*\*\*

**Медицинский Диалог дня:** – Я вот не понимаю про лимфоидную инфильтрацию меланомы с признаками регрессии, что это значит?

– Лимфоцитам не понравилась опухоль, они испугались, трусились и решили оставить её расти в гордом одиночестве. Месяц другой бы подождали и было бы совсем поздно

**A.S.** Так что выпейте там по бокалу, отпразднуйте ещё один день рождения.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Повышаю свой сестринский скилл!!!! Взяла кровь и поставила капельницу одновременно, ранее такого не исполняла, под конец процедуры затряслись руки. Горжусь собой. Захотелось поделиться с вами радостью.

– Это почти также круто, как испечь 2 коржа для торта в духовке одновременно и не спалить ни одного из них.

**A.S.** А через неделю 10-ти рублёвому эфиру год исполнится.

**P.P.S.** Не все поймут, не многие вспомнят.

\*\*\*

**Мысль дня:** Субъективность толкает приписывать лю-

дям собственные или желаемые качества.

**A.S.** Врач может поставить только тот диагноз, который он знает.

**P.P.S.** Консилиум часто помогает избежать фатальных ошибок.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Мне кажется, что я ничего не знаю на отлично, а, значит, знаю никак.

– Удовлетворительно – больше, чем никак, а, значит, можно идти дальше.

**A.S.** В случае наводнения на 5 этаже точно безопасно, но и на 3-ем однозначно выжить можно.

\*\*\*

**Мысль дня:** В жизни каждого бывает взлетная полоса, а, может, и не одна. Но предполетную подготовку никто не отменяет. Она может занять день, год, 6 лет...

**A.S.** Полетели???

\*\*\*

**Диалог дня:** – Александр Сергеевич, не побоюсь этого слова, вы ведьма. Только вчера вас вспоминала и делилась вашими контактами.

– Ведьма я, эх, ведьмая я. Такая вот нелёгкая судьба моя.  
(с)

**A.S.** А всего то надо написать бывшей студентке 3 месяца спустя после предыдущего общения.

\*\*\*

**Диалог дня:** Перед началом итоговой она: двойки – это ужасно.

После: это лучшая двойка в моей жизни.

**A.S.** Двойка – это стимул для умного, беда для глупого.

\*\*\*

**Мысль дня:** Неумолимость кары повышает лояльность ответственных людей.

**A.S.** – Я юрист и ненавижу доводить дело до суда.

– Я патологоанатом и ненавижу доводить пациента до вскрытия.

**R.P.S.** Лечение или иные меры иногда бывают болезненными, но позволяют избежать смерти.

\*\*\*

**Мысль дня:** 10 лет назад мы также сидели друг напротив друга, только ты сдавала мне экзамен, а сегодня пили кофе и обсуждали совместную работу.

**A.S.** А надо ли говорить о том, что произошло за 10 лет? Тут иной раз за день столько всего меняется, а за такой срок уж тем более.

\*\*\*

**Мысль дня:** Лучший принтер для распечаток картинок в голове – последний день отработок перед зачетом.

**A.S.** А вот краску заправлять нужно накануне. Желательно с использованием учебников.

\*\*\*

## О родителях:

**Мысль дня:** Разобравшись в себе тебе будет проще её понять, без этого ты сможешь её только обвинять.

**A.S.** Понять и простить или простить и понять, в общем выбери сама.

\*\*\*

**Диалог дня:** Я сошла с ума? Я просто живу так как они мне показали и рассказали, но я не хочу так жить.

– Тебе можно. Забудь про треугольники и живи напрямую в единении с собой.

**A.S.** Не все то, что они показали может быть правильным. Можно выбирать свой путь.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Я от них буду далеко!

– Нет, это они от тебя будут далеко.

**A.S.** Центр твоей вселенной внутри тебя, а не в них.

\*\*\*

**Мысль дня:** Хочу родить после 35, а лучше в 40! А пока буду наслаждаться жизнью, я же молода.

**A.S.** Ага, а дети в твои в молодом возрасте уже будут иметь престарелых родителей и заботиться о них вместо наслаждения жизнью?

**P.P.S.** Берёшь себе, но и другим оставь. Умей делиться.

\*\*\*

**Мысль дня:** Видя родителей, забываем, что они люди. Не мама, а человек. Не папа, а человек. Претензии часто предъявляем роли. А человеку, положи руку на сердце, эти же претензии мы можем предъявить?

**A.S.** Взгляд со стороны, а не изнутри, дополняет картину и может изменить её кардинально.

**P.P.S.** Одну и ту же песню "День Победы" Л. Лещенко и И. Кобзон спели прекрасно, но по-разному. У каждого свой любимый вариант.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Мама – холодная и отстраненная. Хочется быть с бабушкой и дедушкой, т.к. они любят, а мама и папа выполняют роли. Мне тоже приходится выполнять роль, а хочется быть просто ребёнком.

– Мама плохая актриса, не знающий свою роль, забывающая текст? Хочется, чтобы она эту роль не переиграла, а прожила?

**A.S.** Свою жизнь лучше проживать, а не играть роль. А уж если играешь, то так, чтобы Оскар получить.

**P.P.S.** Л. Ди Каприо смог и ты сможешь.

\*\*\*

**Мысль дня:** Дети – мощные, суперсовременные компьютеры, на которых, с одной стороны ещё не установлен весь необходимый для жизни софт, но, с другой стороны, вирусов они пока не нахватались. Задача родителей – помочь им все

на себя установить и периодически кэш любовью чистить.

\*\*\*

**Мысль дня:** Он просто моргнул фарами твоему взрослому, а не ослепил ярким светом твоего внутреннего ребёнка.

**A.S.** Так что будем плакать или снижать скорость перед постом ДПС?

**P.P.S.** Он не осуждал тебя, а рассуждал вместе с тобой.

\*\*\*

**Подслушанная Мысль дня:** Мамой в том или ином образе "фонит" от каждого из нас.

**A.S.** И хорошо, когда фон благоприятный, а если...

\*\*\*

**Мысль дня:** А что если бы бабушкам можно было бы только любить внуков, но нельзя было бы воспитывать? Вот было бы...

**A.S.** Мечты мечты...

\*\*\*

**Мысль дня:** И снова о бабушках... Вассал моего вассала не мой вассал. И, как следствие, господин моего господина – не мой господин.

**A.S.** Не забывайте. Пригодится. В Средние века люди умные вещи уже придумали. Нам осталось научиться пользоваться этим "колесом".

\*\*\*

**Мысль дня:** Уважение – прекрасная прослойка между родителями и детьми. Такой бутерброд и есть вкусно, но и

готовить не просто.

**A.S.** Стань поваром сама! Начни уважать первой.

**P.P.S.** Нижний кусочек хлеба в бутерброде всегда пропитан больше и вкуснее. Тоже будешь "вкусной".

\*\*\*

**Мысль дня:** Мужчина должен быть сильным, но... Сильным мужчину делает женщина. Слабым мужчину тоже делает женщина. Женщина делает мужчину.

**A.S.** Когда ты это осознаешь, ты их обоих поймёшь.

**P.P.S.** Начни с уважения.

\*\*\*

**Мысль дня:** Ох уж это влияние мам на взрослых детей...

**A.S.** Мама, я не о тебе, а о других мамах других детей.

\*\*\*

**Мысль дня:** Нельзя прощаться с плохими эмоциями. Хоть что, но вспомни хорошее, что она тебе дала, пока вы ещё рядом. За год без неё можешь тысячу раз пожалеть, что не смогла вспомнить.

**A.S.** А ты уже вспомнила. Слезы радости на твоих глазах мне об этом рассказали...

\*\*\*

**Мысль дня:** Вот говорят: учитесь на кошках...

**A.S.** Спасибо нашим родителям за то, что стали нашими первыми "кошками".

\*\*\*

**Мысль дня:** Чем больше у тебя этих проблем тем больше



ты с ней будешь именно о них и говорить, хотя именно эти разговоры с ней тебя и раздражают.

**A.S.** Не заводи эти проблемы и будет повод завести другие разговоры.

\*\*\*

**Мысль дня:** Одно и то же транспортное средство можно использовать по-разному. Можно давить людей, а можно объезжать или даже подвозить.

**A.S.** Так и с человеческими качествами. Они в тебе есть. Просто используй иначе, чем он.

\*\*\*

**Мысль дня:** Не всегда причины текущих неурядиц кроются где-то рядом. Часто нужно открыть семейный фотоальбом и там на лицах видны ответы и разгадки на текущие вопросы твоей жизни. Чтобы увидеть правильно, нужно для начала их простить.

\*\*\*

**Мысль дня:** Все-таки разная жизнь у орла и петуха...

**A.S.** Ты пари под облаками и наблюдай, а она пусть зернышки клюёт и кур развлекает. И каждый будет счастлив.

**P.P.S.** А он и зернышки подсыплет и в бинокль на тебя любоваться будет...

\*\*\*

**Мысль дня:** Меня не так поймут? Стыдно... Я же не буду "хорошей дочкой". А надо ли мне это?

**A.S.** от нее: Это мой кусочек торта. Я его хочу!

\*\*\*

**Мысль дня:** Она такая классная! Я не такая... Стоит ли расстраиваться? У меня другой путь и её вершина – моя точка роста.

**A.S.** Мне нравится твоя логика!

\*\*\*

**Диалог дня:** – Как простить и отпустить? Я не знаю...

– Увидеть не то, что не дала, а то, что дала...

– Да. В этом есть огромный смысл. Только как внутри растопить лёд и стену?

– По крупицам, но с обязательным акцентом на полученном, а не на упущенном.

**A.S.** Упуская данное, получаем упущенное. Время...

\*\*\*

**Мысль дня:** Чёрные дыры прекрасны, притягательны и таинственны. Стивен Хокинг даже с успехом изучал их. Но они далеко. Стоит ли к ним приближаться? Проглотят и не подавятся. И ничего не вернут.

**A.S.** Либо дождись, когда она переродится и перейдёт в другое измерение либо... Да мало ли с кем можно общаться, чтобы получить тепло?

\*\*\*

**Мысль дня:** "Живи как хочешь и дай нам жить, как мы хотим".

**A.S.** Отстать от них – маркер завершённой сепарации.

\*\*\*

**Мысль дня:** Вмешарики – родители, активно участвующие в жизни своих детей.

**A.S.** Родительская тревожность – не самый лучший воспитатель.

**P.P.S.** То ли дело Наблюдарики и Помогарики.

\*\*\*

**Мысль дня:** Стремись вперёд, чтобы догнать его, а эти двое тебя поддержат.

**A.S.** Сны дают подсказки. Объясняют, где опора, а где вектор развития.

**P.P.S.** Насыщенной жизни и приятных снов тебе.

\*\*\*

**Мысль дня:** Какой ты хочешь её вырастить? Вот сама такой и становись... Ты учишь её, а она тебя. Ты пример для неё, а она твоё зеркало.

**A.S.** Не забывай ещё об одной подобной ситуации, где все наоборот.

\*\*\*

**Мысль дня:** Как-то принято считать, что проблемы человека идут и тянутся из детства, но там же спрятан и рецепт его успеха.

**A.S.** А все ли нужно брать с собой в дорогу? Места в рюкзаке не так много, да и спину беречь надо.

\*\*\*

**Мысль дня:** Любить тебя как тебе необходимо она не может или не хочет. Этот ключ к твоему замку не подходит.

**A.S.** В такой ситуации нужно либо ключ менять либо замок. В противном случае система продолжит рушиться.

**P.P.S.** Найди ключик к себе самостоятельно.

\*\*\*

**Мысль дня:** Уж который раз прихожу к мысли, что бабушки нужны, чтобы любить, а не воспитывать внуков. Воспитывать – забота родителей.

**A.S.** Любовь и воспитание чуть разные вещи. В любви принятия больше. В воспитании – разума.

\*\*\*

**Мысль дня:** Для тебя депрессия – чёрная полоса, что осталась позади. Для него твоя депрессия и есть ты. Другой он не знал, а с новой ему очень необычно и незнакомо.

**A.S.** Как быть? Знакомиться. Как в первый раз. Да это и есть первое ваше знакомство. Новой тебя и уже взрослого его.

\*\*\*

**Мысль дня:** "Сейчас у меня мозг взорвётся. Я никогда не была на приёме у психолога, знаю, что это важная профессия, но обращалась за советом только к маме".

**A.S.** Мамы беззаветно любят своих детей, как алкоголики любят вино. Психолог – сомелье человеческой души, способный разложить её на оттенки вкуса.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Твоя мать такая сука, ведёт себя ужасно.  
– Пап, ты хочешь поговорить со мной о моей маме или о

твоей жене?

**A.S.** Жена твоего отца может быть той ещё стервой, но мамочка у тебя самая лучшая.

**P.P.S.** от нее: В очередной раз убеждаюсь в важности от- деления эмоций относительно человека от личного к нему отношения.

\*\*\*

**Мысль дня:** Мудрая ученица может поддержать лучше переживающей дочери.

**A.S.** В бурю поднимать паруса и убирать весла – не самое лучшее решение. В бурю важна опора.

\*\*\*

**Мысль дня:** Она не умеет любить, не любит... Возможно, любила, но всё в прошлом. Ей сложно видеть как другие любят друг друга. В идеале все должны быть в ссоре и стойко переносить отсутствие любви.

**A.S.** Она его "кидала" и хочет, чтобы ты его "кинула", тогда она – молодец.

\*\*\*

**Мысль дня:** Ты не ведьма тоже, ей просто нужны ученики.

**A.S.** Ты – плохая ученица. Поздравляю тебя!

**P.P.S.** А надо ли всему учиться? Рождённый ползать летать не может. Лети...

\*\*\*

**Мысль дня:** Ну не может немой научить ребёнка разго-

варивать...

**A.S.** В диалоге, в отличие от монолога, люди учатся вести беседу и продуктивным разговорам.

**P.P.S.** Попробуй с ней поговорить. Обeim понравится.

\*\*\*

## Об отношениях:

**Мысль дня:** Иной раз лучше 2 часа помолчать, чем после неделю не разговаривать.

**A.S.** Поругаться – 5-ти минутное дело, а вот близость восстанавливается долго.

**P.P.S.** Для сброса пара, оказывается, есть разные способы.

\*\*\*

**Мысль дня:** В тупик попадают, т.к. не знают о нём.

**A.S.** Оп, и ты уже замужем!

**P.P.S.** Ресурс к разводу в самооценности. Разукрась свою жизнь. А нужно ли разводиться?

\*\*\*

**Мысль дня:** До тех пор, пока ты согласна с тем, что тебя не устраивает, будет то, что тебя не устраивает.

**A.S.** Ну поставь ты уже точку вместо запятой и начни семейную историю с нового абзаца.

**P.P.S.** Спустя годы она скажет тебе спасибо за это решение.

\*\*\*

**Мысль дня:** Туда туда) Перед тем как торжественно затонуть этот корабль не мог не отсалютовать тебе за все!

**A.S.** Ты умничка! +2. Я считаю

**Мысль дня:** Пролетая мимо Венеры ты говорила "его мама", достигнув Земли говоришь "эта женщина", а скоро это будет просто точка на карте Солнечной системы, выйдя за пределы которой в скором времени, ты увидишь необъятность твоей Вселенной.

**A.S.** Умничка. Уже +3. Я продолжаю отсчёт.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Это прям как некоторые девушки худеют, нюхают сладости/мясо, а едят сельдерей... Но это уже о расстройстве пищевого поведения

Блин, я почти такая же... только в плане отношений

– Ещё один инсайт

\*\*\*

**Мысль дня:** Внимание, поддержка, позитивные эмоции, общие интересы, взаимное развитие – то, что ищем от партнёра. Но точно ли от него? Или нам их не хватило ещё где-то.

**A.S.** Сначала понять где, когда и от кого не хватило, а потом уже, получив это от партнёра, получите это от него в плюс для себя, а не для латания прошлых "дыр".

\*\*\*

**Мысль дня:** Вот прям хочется иногда взять и додумать за другого человека. И в 90% случаев окажешься права! А в 10%??? А готова ли ошибиться и рисковать тем, что строила так долго??

**A.S.** Не уверена – спроси и уточни.

**P.P.S.** А стоит ли уточнять?



\*\*\*

**Мысль дня:** Иногда при открытой двери лучше уйти пить кофе, а не ждать по привычке надзирателя. А там глядишь, и тюрьма домом казаться перестанет.

**A.S.** Ты умничка. Уже +5.

\*\*\*

**Мысль дня:** "У тебя нет страха проиграть, есть страх выиграть".

У тебя нет страха перед его доверием и заботой, есть страх, что их нет.

**A.S.** Вместе либо играть, либо на трибуне сидеть. Наблюдать тяжело.

\*\*\*

**Мысль дня:** Созависимость – путь в никуда. Истинная любовь позволяет быть как рядом с партнёром, так и с самим собой в мире.

**A.S.** Отделив себя от партнёра, можно увидеть различия и то общее, что вас на самом деле объединяет.

\*\*\*

**Мысль дня:** Секрет гармоничных отношений: 7 раз скажи комплимент, 1 раз забудь сказать гадость.

**A.S.** Русские пословицы что немцу, что арабу подойдут. Вот увидишь.

\*\*\*

**Мысль дня:** Господа и подчинённые друг для друга? Партнёры? Приказы, советы или обсуждения?

**A.S.** А со мной почему было приятно общаться? Аааа...

Так я тебя слушал...

\*\*\*

**Мысль дня:** Вроде действие свершилось, но... А цели у обоих точно одинаковые были?? Вот тебе и чувство "но".

**A.S.** Жертве нужно внимание тирана. Это ты остановись.

**P.P.S.** Сколько времени? А у него? А вы что по разным часам живёте?

\*\*\*

**Мысль дня:** Раньше мне казалось, что для любви нужно что-то делать, а оказалось, что главное – отворить щит недоверия и она обволакивает как лучики солнца, убирая тревоги, сомнения и печали.

**A.S.** Твой корабль уже начал переплывать океан.

\*\*\*

**Мысль дня:** Баланс между "Неважно что, важно с кем" и "Неважно с кем, важно что" помогает обрести себя и обрести "мы".

**A.S.** Убрав одно из, можно не обрести одно из.

\*\*\*

**Мысль дня:** Если нет привычки и навыка общения "на равных", то и в магазинах с продавцами сложно будет, не говоря уж о...

**A.S.** Простите, пожалуйста, не затруднит ли вас продать мне... Ой, простите, я передумала...

**P.P.S.** Давай со мной и будешь тренироваться?)

\*\*\*

**Диалог дня:** – Мой парень меня бросил...

– Хмм.. Мне кажется, не бросил, а сбежал. Догадываешься почему?

**A.S.** Сложно быть тем, кем быть не можешь и не должен.

\*\*\*

**Мысль дня:** Если он не может стать для тебя тем, кем ты его видишь в своей жизни, то никто не запрещает вам поменяться с ним ролями и самому стать для него таким человеком.

**A.S.** Можно стать отцом даже для своего отца.

\*\*\*

**Мысль дня:** "Лучше никакой, чем такой" вместо "лучше такой, чем никакой".

**A.S.** Начни с малого и построишь великое.

\*\*\*

**Мысль дня:** Он такой классный. Всегда меня слышит. А, точно, я же всегда чётко говорю о том чего хочу.

**A.S.** Разница между ними в том, что один слышит тебя, а другой себя.

**P.P.S.** Посмотрим, сказал слепой глухому как безногий спляшет.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Круто оказаться по ту сторону проблемы?

– Да, гораздо больше осознания приходит.

– Какого?

– Что нельзя так париться из-за выбора человека.

**A.S.** от нее: Насильно мил не будешь. С ним или без него

– какая разница?

**P.P.S.** +10. Ты умничка!

\*\*\*

**Диалог дня:** – Ушла в мужа, семью, детей, суету и совсем позабыла о себе и многое изменилось в не лучшую сторону.

– Как он может тебя любить как тогда, если ты к себе не относишься как тогда?

**A.S.** от неё: Я, кстати, тот образ мужа тоже люблю больше.

\*\*\*

**Мысль дня:** Ещё год назад она не верила в любовь, а сегодня призналась, что влюблена...

**A.S.** от нее: Пока не знаю.

Пауза на осмысление

Я так искала, так ждала

И вот когда случилось -

Надо прочувствовать

**P.P.S.** Я сказку о тебе не просто так написал...))

\*\*\*

**Мысль дня:** Ну а чего ты нападаешь? О себе с ним поговори. Может и он этот разговор поддержит?

**A.S.** Хочешь диалога о себе и с тобой – начни этот диалог.

\*\*\*

**Мысль дня:** Иногда третий может стать щитом для второго, чтобы его не обжигали искры, исходящие от первого.

**A.S.** Отношения – долгий и тяжёлый путь. Не стоит делать выводы ежедневно. Выводы на то и выводы, чтобы приходить к ним в конце. Всё остальное – промежуточные итоги.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Ты не так помыла ванну, не так приготовила, не так все сделала!

– Не так как кто?

– Как его мама...

– Ааа, вот оно в чем дело.

**A.S.** от нее: А должна ли я делать как кто-то? Я сделаю как я!

**P.P.S.** И тебе можешь помешать только ты сама)

\*\*\*

**Мысль дня:** Наличие "лошади" в хозяйстве (в семье) снижает интенсивность физических затрат других членов хозяйства. Им то хорошо, все в порядке. А если "лошадь" падёт, смогут ли они выжить?

**A.S.** А сено вкусное тебе заготавливают? Овёс дают? Нет? А как ты ещё жива?

**P.P.S.** Так и не только зубы выпадут, но и душа черствеет начнёт. А там на лугу сейчас...

\*\*\*

**Мысль дня:** 2 сильные личности могут в конечном итоге либо "убить" друг друга либо гордиться друг другом. Для первого нужно соревнование, а для второго совместный рост. Что выберешь?

**A.S.** Глядя на него, учась у него, поступать также, но по-другому.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Мне так кайфово на пассажирском сиденье: залипаю в телефон, делаю, что хочу...

– Ну так и будешь бояться ответственности. Пора садиться за руль.

**A.S.** Пассажирское сиденье – дорога к созависимости. Место за рулём – путь к самодостаточности.

**P.P.S.** Ответственность за свои поступки даёт возможность жить не из чувства вины или чувства долга.

\*\*\*

**Мысль дня:** В отношениях важны не ценные вещи, которыми обладают оба вместе и порознь, а общие ценности.

**A.S.** Ценности – не то, что возможно купить, но то, что можно иметь бесплатно.

\*\*\*

**Мысль дня:** Замерзшему можно подарить что угодно дорогое, а можно просто чаем напоить с мороза и это будет приятнее.

**A.S.** Нельзя забывать о разговорах "О важном". Что важно для каждого из вас? Без этого отношения будут как "Лебедь, рак и щука".

\*\*\*

**Мысль дня:** Нельзя обвинить человека в том, в чем он не виноват. Подарок – его желание. Не твоё. Твоё было иным.

Внимание и забота.

**A.S.** Забота для разных людей значит разное. Без сверки часов и расписания самолёты не летают.

\*\*\*

**Мысль дня:** Человек с "минусами" очень удобен и это главный его "плюс".

**A.S.** А "минусы" ли это или средство манипулирования. Ведь исправляя их, ты теряешь себя в угоду ему.

**P.P.S.** Ты точно этого хочешь?

\*\*\*

**Мысль дня:** Отношения могут быть построены на чувстве вины, а могут на ответственности. Первое несёт "на своём горбу", а второе придаёт опору.

**A.S.** Оглянись по сторонам. Что вокруг? Земля внутри ямы или цветущий сад? Нужно вылезать или можно идти дальше?

\*\*\*

**Мысль дня:** Он вспыхивает чувствами, но говорит и делает логикой.

**A.S.** Он вспыхивает именно той гранью, что есть в тебе.

**P.P.S.** Ты многогранна. Как бриллиант.

\*\*\*

**Мысль дня:** Для тебя чувства первичнее, а для него логика. Логики иногда пугают тем, что все замечают.

**A.S.** Можно пугаться, а можно с их помощью узнавать себя.

\*\*\*

**Мысль дня:** На него давить нельзя, иначе кто-то из вас сломается. А помнишь, как стоматологи брекетами прикус меняют? Каждый день оставаясь собой, а не той, какой он хочет видеть тебя, сможешь наконец-то увидеть того, кого хочешь видеть ты.

\*\*\*

**Мысль дня:** Счастье и трудности – 2 стороны одного и того же: семьи. Суть не меняется. И там и там вы супруги, идущие рука об руку.

**A.S.** – Оххх... Что так трудно того? Простите за мои мысли вслух.

– Лучше мыслить вслух, чем внутри себя заходить не в ту сторону.

\*\*\*

**Мысль дня:** Прежде обвинений того, кто рядом, в твоих проблемах, задумайся, а обвинял бы ты его, если бы он рядом не был? Или вся его вина в том, что он рядом? А вина ли? А может это есть благо, что в момент трудностей, рядом есть родной человек?

\*\*\*

**Мысль ночи:** Когда обоим в отношениях не хватает мудрости, её можно вместе ждать. Только ссориться в процессе нужно ли?

**A.S.** Дождётесь. Места в мудрости всем хватит. Силы экономьте. А то мудрость придёт, а вы уставшие)



\*\*\*

**Мысль дня:** Если вечером сгоряча не сказать, то утро может тоже начаться без слов. Но с кофе в постель.

**A.S.** от нее: Спасибо.

\*\*\*

**Мысль дня:** Передача информации от одной стороны другой – вовлечение в зависимость. Трансформация информации – сепарация. Правда она влечёт за собой ответственность.

**A.S.** Разумная трансформация нужна, чтобы "пробки" в доме не выбило от высокого напряжения.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Для меня он, конечно, адекватный, но вдруг он будет как тот?

– Как тот? Точно ли ты о нем подумала, а не вон о том??

**A.S.** Всё верно. В жизни любой девушки есть только один эталон мужчины. Тот самый.

\*\*\*

**Мысль дня:** Никогда не угадаешь, что скрывается за тем или иным поведением, разумного объяснения которому нет. Прежде обвинений лучше хорошо подумать.

**A.S.** А обвиняет ли думающий человек?

\*\*\*

**Мысль дня:** Если ты не реагируешь на провокацию, ты лишаешь его преимущества привычного для него реагирования на ситуацию.

**A.S.** Всё же только ради этого? Кто кого?

**P.P.S.** На его поле – он тебя. А на твоём?

\*\*\*

**Мысль дня:** Он может переговорить любого, но не переговорит того, кто может его переслушать.

**A.S.** Силу противника в словесных поединках можно использовать против него же, если не вовлекаться.

**P.P.S.** На рыбалке главное – уметь ждать. Когда рыбка уже на крючке, то пусть резвится себе. Подсечешь, когда её силы иссякнут.

\*\*\*

**Мысль дня:** Если он "не может жить без тебя", то сможет ли он в отсутствие у тебя ресурсов о вас обоих позаботиться?

**A.S.** В идеале: он может жить и без тебя, но с тобою гораздо приятнее.

\*\*\*

**Мысль дня:** Нет никого ценнее жены, уважающей интересы мужа (и наоборот). Тогда мнение "остальной части семьи" будет менее важно. Это путь к сепарации, вымощенный любовью и уважением.

**A.S.** Твоя поддержка, как генеральная доверенность для него.

\*\*\*

**Мысль дня:** Когда боишься "сказать что-то лишнее" – часто молчишь. А можно подумать и сказать нужное.

**A.S.** В этот момент 0 сказанного превращается в +1 и

перевес окажется на твоей стороне.

\*\*\*

**Мысль дня:** Будучи выведенной из эмоционального равновесия ты улыбнулась о нем сквозь слезы, а не начала плакать ещё сильнее.

**A.S.** Тот, мысли о котором заставляют сменить слезы на улыбку, всегда заслуживает большего.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Я хочу эмоций. Всегда. Но хороших!

– А получаешь те, что есть в наличии?

**A.S.** Хочешь что-то получить внезапно – подумай, а готов ли к "внезапностям" сейчас твой партнёр.

**P.P.S.** Уважение к состоянию друг друга в моменте – базовая основа удовольствия от общения.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Мне кажется, что на все вопросы, на всё, что я бы не сказала, у него есть ответы.

– Только все ли правильные? И со всеми ли ты согласна?

**A.S.** Правильные ответы подсказывает улыбка на твоём лице, а она опять была там, где он явно не улыбнулся бы.

\*\*\*

**Мысль дня:** Если в отношениях 1 человек "крутит" другим только потому, что 2-й это позволяет, не факт, что ему это нравится.

**A.S.** К "взрослой" тебе внимания не меньше. Оно другое. Равное.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Я узнала как у него дела, задала кучу вопросов, узнала какие тяжёлые у него проблемы и сразу жду его радостного отношения к моим успехам. Почему он не радуется за меня?

– Как человек с проблемами, о которых он тебе рассказал, может в этот момент тебе помочь?

**A.S.** от нее: То есть в отношениях нужно быть на одной волне???

\*\*\*

**Мысль дня:** Он не абьюзер! Он человек, которому ты позволила стать таким. То, что у него нет берегов ещё не значит, что ты безгранична.

**A.S.** Поставь плотину. Тогда сможешь вырабатывать электроэнергию для вашей семьи, а, может, и для целого города.

\*\*\*

**Мысль дня:** Боишься взять на себя ответственность "закончить это все"? Тогда и не бери и ответственность "все тащить" ...

**A.S.** Он точно с тобой в отношениях, а не с ней.

\*\*\*

**Мысль дня:** Так хочется увидеть человеку то, что так привыкла видеть. Даже плохое. Просто потому, что привыкла и этого ожидаешь. Так привыкла сравнивать себя с тем, кто похож на него и выигрывать в этом сравнении.

**A.S.** Все бы хорошо, но он – свой собственный. И достоин уникального взгляда на него, а не такого же как обычно в такой ситуации на других.

\*\*\*

**Мысль дня:** Критика, обиды, поиск недостатков – да, всё это может быть в отношениях, чего скрывать то? Но любовь, искреннее отношение друг к другу сильнее всего на свете.

**A.S.** – Ты счастлива?

– Да, это лучший период в моей жизни.

\*\*\*

**Мысль дня:** Поднимать его самооценку можно только снизу. Тянуть на верх за собой этот груз тяжело. Надорвешься. Уж очень тяжел груз.

**A.S.** Твоя самооценка должна быть ещё ниже, но...

\*\*\*

**Мысль дня:** Любовь начинается там, где заканчиваются взаимные претензии.

**A.S.** Взаимный поиск недостатков, каким бы вялым он не был, всегда имеет шанс закончиться успехом.

\*\*\*

**Мысль дня:** Ты так здорово научилась фокусироваться на себе. Отсутствие прощения внутри тебя потянет назад, но ты уже не пойдёшь, тебе жуть как понравилось впереди.

**A.S.** Он следует за тобой или наверх или вниз. Все зависит от тебя и от твоего направления движения.

\*\*\*

**Мысль дня:** Ты целый зоопарк собрала: козёл, баран, телок... А где же орёл?

**A.S.** Орлы бывают только рядом с орлицами. Лети!

\*\*\*

**Мысль дня:** Какая же ты страшная, мерзкая и противная, что написать тебе – это большой шаг для него. Либо...

**A.S.** Вряд ли это героизм – написать тому, кто нравится. Скорее это о комплексах и навязывании "чувства долга" в ответ на этот шаг.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Виноват ли твой сын, что не умеет пока разговаривать, ходить, писать, читать?

– Нет, конечно. Он ещё учится.

– Вот и вы ещё учитесь быть семьёй. Учитесь вместе жить, слышать друг друга, любить, читать и писать свою семейную жизнь.

**A.S.** Вины нет. Просто учитесь спокойно. Вместе. Друг у друга.

\*\*\*

**Мысль дня:** "Да как ты можешь мне ничего не высказывать! Я же для этого тебя злю! А ты? Тебе все равно?"

**A.S.** от нее: Он же обосрался. Мне то чего напрягаться?

**P.P.S.** – Ишь ты как прокачалась!)

– Я никогда такой не была.

\*\*\*

**Мысль дня:** "Как быстро пацан переобулся)))"

Вот что значит правильная тактика. Я просто В ШОКЕ, КАК ЭТО РАБОТАЕТ ТАК ??!" (с)

**A.S.** Переиграть манипулятора можно только если с ним не играть.

**R.P.S.** Режим невовлеченного наблюдения открывает возможности.

\*\*\*

**Мысль дня:** Больше всего разочаровывает не отсутствие чего-либо, а разница между желанным и имеющимся.

**A.S.** Обещания – самая жиросжигающая диета. Кормить ими можно сколько угодно, но вес (доверие) будет только исчезать.

\*\*\*

**Мысль дня:** Ты не просила, а тебе дают... Хочется отгородиться? Построй забор, но оставь в нем ворота, в которые нельзя вносить всякий хлам.

**A.S.** Войти может только то, что нужно. А что нужно обычно? То чего не хватает.

\*\*\*

**Мысль дня:** В отношения вступают не для прокачивания того, что уже есть, а для узнавания тех своих частей, что пока ещё скрыты.

\*\*\*

**Мысль дня:** Человек – сосуд. Политься из него может лишь то, что есть внутри.

**A.S.** Огонь, вода и медные трубы открывают кран.

**Р.Р.С.** Ты сделала, что могла. В ответ он делает то, что может он.

\*\*\*

**Мысль дня:** Если муж отправляет не в баню, а к психологу, то это ни что иное как любовь и доверие. И к тебе и ко мне.

**A.S.** Третий порой не лишний, а недостающий.

\*\*\*

**Мысль дня:** "Ты пошла в психотерапию и все испортила".

**A.S.** Ты перестала быть ведомой и удобной для манипулятора. Зацепки ушли. Стала гладкой. И оказалась, что как наливное яблочко в русских сказках, катаясь по блюдечку, показала реальную картину ваших взаимоотношений.

\*\*\*

**Мысль дня:** Ты ушла от мужа, потому что между вами не было любви. Все остальное следствие. Не одно так другое.

**A.S.** Он просто нашёл тот уход от реальности, который его устроил.

\*\*\*

**Мысль дня:** Как бы ни было приятно сидеть на двух стульях, но рано или поздно приходится делать выбор. А как выбрать? Один красивый, но шатается. Второй вроде невзрачный, но крепкий и устойчивый.

**A.S.** Рисковать, садясь на первый или разукрасить второй? Решай!



\*\*\*

**Мысль дня:** Ты хочешь, чтобы я была "повеселее" просто чтобы получить возможность говорить то, что хочется тебе без какой-либо ответственности за свои слова.

**A.S.** "Повеселее" = удобнее.

**P.P.S.** Веселись от шуток, а не от манипулирования. Улыбку свою дари тем, кто веселит.

\*\*\*

**Мысль дня:** Инь и Янь. Жуть какие разные и в то же время очень похожи в своей противоположности.

**A.S.** Ну да вы такие. С другой стороны на кого ему ещё быть похожим, если не на тебя? Как ему стать собой, если не отличаться от тебя?

\*\*\*

**Мысль дня от нее:** Лучший муж – сирота. Его мама влиять на наши отношения не будет.

**A.S.** Да, сирота не сирота, но мама то все равно была.

**P.P.S.** Есть такие мамы, что полюбят тебя больше, чем родная.

\*\*\*

**Мысль дня:** Любимый человек не всегда удобный. Удобный – не всегда любимый.

**A.S.** А отношения про удобства ли? Или все-таки про другие чувства?

\*\*\*

**Мысль дня:** Не ищи ответ сейчас. Просто нужно, чтобы

виновата была именно ты, а он жертва. Не нападай и жертва начнёт дальше "подкоп" и проявится.

**A.S.** Прибежит/ не прибежит... а нужно ли будет это тебе, если ты не остановишься, а начнёшь расти.

**P.P.S.** Каждый пишет, что он слышит,  
каждый слышит, как он дышит,  
как он дышит, так и пишет,  
не стараясь угодить...

Так природа захотела,  
почему – не наше дело,  
для чего – не нам судить. (с)

\*\*\*

**Мысль дня:** "Вот перед тобой умная, красивая, интересная, женщина. Я такая."

**A.S.** от нее: Я много совершила ошибок в своей жизни, но развод – это самый лучший и осознанный мой шаг.

\*\*\*

# О жизни, моя психология:

**Мысль дня:** Иногда клиента нужно "шугануть", чтобы он наконец-то занялся своим здоровьем.

**A.S.** Вот поэтому нам по ночам снятся кошмары.

**P.P.S.** Я клиент своего подсознания???

\*\*\*

**Мысль дня:** Нельзя помочь человеку решить его дерьмо, будучи по уши в своём.

**A.S.** Умойся сам и только тогда расскажи другому как правильно умываться.

\*\*\*

**Мысль дня:** Остановиться лучше всего не за дверью, а перед ней.

**A.S.** Пауза каждому из нас нужна не перед новым действием, а после предыдущего. Тогда новые двери открываются веселее и лишний мусор с собой не тащится.

\*\*\*

**Мысль дня:** Фильм – то как ты живёшь свою жизнь. Книга – то, как ты её ощущаешь.

**A.S.** Идеальное законченное произведение в соответствии фильма и книги.

**P.P.S.** (От неё): Ещё бы режиссёр и писатель были бы одним и тем же человеком!

\*\*\*

**Мысль дня:** Кое-что всяко лучше, чем что-нибудь. А почему? Да потому что есть определённость.

**A.S.** Сейчас кааак сделаю кое-что и что-нибудь получится)

\*\*\*

**Мысль дня:** Не один, а наедине.

**A.S.** – С кем?

– Я знаю.

\*\*\*

**Мысль дня:** Иногда нужно просто изменить рецепт и из осколков себя выложить не слово "Вечность", как Кай, а слово "Счастье", как Ты.

\*\*\*

**Мысль дня:** Искреннее "Спасибо", сказанное сквозь года или расстояния обладает волшебным свойством, оно умиротворяет.

**A.S.** Он тебя услышит и ответит...

\*\*\*

**Мысль дня:** Прекрасно, когда человек имеет мечту, и не очень здорово, когда мечта "имеет" человека.

**A.S.** Неправильно ты, Дядя Фёдор, бутерброд ешь. Ты его колбасой вверх, а надо колбасой вниз есть. Так вкуснее будет.

**P.P.S.** Никогда не поздно перевернуть все на 180°.

\*\*\*

**Мысль дня:** Отличие фантазии от мечты в том, что первая самодостаточна и не влечёт за собой необходимости её исполнить. Однако, фантазия, став реальностью, в отличие от мечты, может и не принести достаточной радости. Она то и прекрасна своей несбыточностью.

**A.S.** Ну зачем мне сейчас ваши 100 шоколадок? Мне бы...  
\*\*\*

**Мысль дня:** Даже многолетние засоры можно очистить. Нужен повод и желание.

**A.S.** Поводом может стать желание.  
\*\*\*

**Мысль дня:** Любовь – это полное принятие в человеке любимых и ненавидимых в нем вами черт его характера, без которых вы его себе не представляете.

**A.S.** Инсайт дня.

**Вместо P.P.S.** во время сеанса признался в любви зубочистке.  
\*\*\*

**Мысль дня:** А так ли важны опечатки жизни, если смысл её постигаешь, читая по диагонали?

**A.S.** Катя, это мой тебе запрос.  
\*\*\*

**Мысль дня:** С возрастом понимаешь, что чем больше результатов позади, то тем меньше их ждёт впереди. Начинаешь понимать важность получения удовольствия от процесса.

\*\*\*

**Мысль дня:** Летом снимаешь одежду – руки с загаром, а тело нет. Вот и думаешь, а загорелый ты или нет? Ты такой, какой есть. А все остальное лишь отражение твоего "поворота" к солнцу. Как и чем поворачиваться к солнцу каждый решает сам.

**A.S.** Какой ты есть тоже зависит от тебя, а не от "поворотов" судьбы, хотя они тоже имеют большое значение. Загорись или нет зависит от наличия солнцезащитного крема – внутренней опоры и защиты.

\*\*\*

**Мысль дня:** Паузы тем и прекрасны, что дают и отдых и возможность по новому взглянуть на привычное.

**A.S.** И взгляд не "замыливается" и освежиться можно.

**P.P.S.** Ах, лето красное... Любил бы я тебя, когда б не зной, да пыль, да комары, да мухи (А.С. – тот самый)

\*\*\*

**Диалог дня:** – Стоп! Ты другу писала или психологу?)))  
– Изначально написала поделиться с другом, так как не знала, как реагировать на вот это вот всё. А когда ответил психолог решила перейти к разговору с ним)))

**A.S.** Иногда напитки лучше не смешивать, а иногда можно наслаждаться коктейлем. Зависит от ситуации и окружения.

\*\*\*

**Мысль дня:** В сложной ситуации умный человек может

научиться многому, глупый – будет только страдать.

**A.S.** Как жаль, что ты наконец-то уезжаешь.

\*\*\*

**Мысль дня:** Иногда часы нужно сверять. Не только для того, чтобы поправить свои, но для сверки часов другого человека.

**A.S.** Хотя... Самые точные часы – атомные, но с собой мы их не носим.

\*\*\*

**Мысль дня:** Летом все зреет, наливается соком: фрукты, овощи, люди... Осень пора сбора урожая.

**A.S.** Этой осенью всех нас ждёт богатый урожай.

\*\*\*

**Мысль дня:** Не все острые углы нужно сглаживать. Даже о тупые можно здорово долбануться!

**A.S.** Обойди!

**P.P.S.** Проекции хороши в геометрии, а в жизни лучше опираться на собственные мысли и опыт.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Саш, привет. Что значит жизнь и что для тебя означает жить?

– Провести каждый сегодняшний день не зря.

– А что значит не зря?

– Зря – когда чувствуешь сожаление от отсутствия полезных дел либо от того, что не заметил их.

**A.S.** В будущее, о котором вы говорите, надо ещё попасть.

(Чапаев).

\*\*\*

**Мысль дня:** Книги и знания, которые они в себе таят, могут легко превратиться в тексты при отсутствии желания любить этот мир.

**A.S.** А все-таки именно любовь к жизни привносит в неё краски. Мой дедушка однажды сказал – "я самолюб"!

\*\*\*

**Мысль дня:** Ты никогда не был на море? На небе только и разговоров, что о море... (с)

**A.S.** У каждого есть своя мечта, но мы так мало делаем, чтобы они осуществлялись...

**P.P.S.** Все хорошо. Я доволен. На вечер запланировано немного мечт)

\*\*\*

**Мысль дня:** 1 день. Прожить и хорошо. Планы – это здорово. Скорость жизни – прекрасно. Но помедленнее, человек! Ты ещё нужен.

**A.S.** Невозможно ускориться, не притормозив перед этим, иначе это просто бег.

\*\*\*

**Мысль дня:** Очень люблю талантливых людей. Талант – трудная ноша. Кажется, что если он есть, то все... Все двери будут открыты. Но это далеко не так. Большой талант часто сопровождается собственными сомнениями в нем. И талантливый человек всегда находится в борьбе. С самим собой.



**A.S.** Те, кто побеждают – уникальные, они способны светить. А мы живём в их свете. И не так это важно какой именно талант и, как он проявляется.

\*\*\*

**Мысль дня:** Полное биологическое равновесие – признак смерти. Нестабильность во всех сферах жизни – хаос (ну такое себе...).

**A.S.** Счастье – комбинация равновесия и хаоса в выбранных вами сферах жизни.

\*\*\*

**Мысль дня:** Можно видеть будучи слепым, можно и не увидеть будучи зрячим.

**A.S.** Не имея можно стремиться и получить, имея – не ценить и потерять...

**P.P.S.** Каждый день слепые спорят о радуге, а зрячий молчит (с).

\*\*\*

**Мысль дня:** У по-настоящему счастливого человека, как на шведском столе, всегда есть нужное и именно в этот момент и самое вкусное блюдо/занятие в запасе.

**A.S.** А вы на монодиете или питаетесь разнообразно?

\*\*\*

**Мысль дня:** Если трудности у человека постоянные, то о нем стоит позаботиться, если временные – поддержать.

**A.S.** Все трудности в жизни временные. Просто не всегда это время чётко определено.

Мой алгоритм: 1 – *выслушать*;

2 – *узнать, что именно человек самостоятельно предпринял*;

3 – *узнать какая помощь требуется*;

4 – *помощь*.

**P.P.S.** Как правило, совместно раскручивая 2-й этап, человек сам находит выход из ситуации.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Как ваши дела?

– Отлично!

– Я и не сомневалась. А как же миграция к среднему значению?

– Это оно и есть)

– Какое же тогда нижнее?

– Нижнее? Нормально!

**A.S.** от нее: Что-то мне нужно в себе менять...

\*\*\*

**Мысль дня:** – Какой прекрасный день!

– Так пятница 13-е!

– Пятница! Это важнее)

**A.S.** А так ли важно число и день недели?

\*\*\*

**Мысль дня:** Учатся не у человека с определенным статусом и должностью, учатся у Личности.

\*\*\*

**Мысль дня:** Дважды за утро видел прекрасных людей,

убирающих на улице пирамиды за своими питомцами. В нашей стране так делать не особо принято, а они делают.

**A.S.** Делать как велит совесть, а не мнение кого-либо не свобода ли?

\*\*\*

**Мысль дня:** Преждевременная радость крадёт удовольствие от свершившегося события.

**A.S.** Растягивай удовольствие. Будет либо повод его ещё раз испытать, либо падать не так больно.

\*\*\*

**Мысль дня:** Иногда вдохновение находится внутри. Нужно лишь обратить свой взгляд внутрь себя, а там... Идея на идее и идеей погоняет.

**A.S.** – Я поражаюсь, как ты быстро работаешь и твоим мыслительным операциям!!!!

– Я лишь по-другому сказал то, что ты сказала мне минутой ранее.

**P.P.S.** Ты богаче, чем думаешь о себе.

\*\*\*

**Диалог ночи:**

– Затаив дыхание наблюдаем мы за всеми

Видим все, но главное во мгле

Есть ты одна в своём обмане

Не других хотела обмануть – себя

Только ты одна готова стать своей звездой

Нужно лишь на небо взор свой обратить

– Туман окутал меня властно,  
Пленительно схватив в объятия...  
Он наблюдает строго, властно,  
Как ложь считается за счастье...

– Вот тебе и диалог )

– Удивительно!

\*\*\*

**Мысль дня:** Ясность лишь в прошлом видит тот, чьё настоящее туманно, а будущее призрачно.

**A.S.** Я тучи разведку руками  
И в прошлое закрою дверь  
И спрячусь за семью замками  
Ты не ищи меня теперь (с).

\*\*\*

**Мысль дня:** Было бы желание, а праздник всегда можно организовать. Придут ли все? Нет. Но будут именно те...

**A.S.** Спасибо!

\*\*\*

**Мысль дня:** Иногда, если физическое тело находится в одном месте, за руку можно повести душу.

**A.S.** Пойдём?

\*\*\*

**Мысль дня:** Увидел надпись на двери пятерочки: "Входа нет". Как же позитивно! Обычно пишут "Выхода нет", а тут Входа. Вот бы и на людях так писали...

**A.S.** Рассвет наступил.

\*\*\*

**Мысль дня:** Как хлеб сам по себе приедается, так и колбаса сама по себе не особо то и вкусная, а вот бутерброды...

**A.S.** То же можно сказать и об отдыхе с работой. Умелый бутерброд из этих двух ингредиентов способен напитать смыслом любую жизнь.

\*\*\*

**Мысль дня:** Это только кажется, что мы порой тверды как кокосовый орех, а на деле... Это даже не скорлупа покрывает нас, а налёт страха, что нас не поймут.

**A.S.** Любовь – лучшее средство от налёта.

**P.P.S.** Жаль, что с зубным налётом это средство не работает.

\*\*\*

**Мысль дня:** Кто-то любит красный цвет, кто-то зелёный. Это нормально. Но если каждый будет проезжать светофор на любимый цвет, то будет ли порядок?

**A.S.** Правила есть правила. И будет порядок.

\*\*\*

**Мысль дня:** "Сам, значит сам" (с).

**A.S.** Каждый имеет право на самость, как и на то, чтобы нести за неё ответственность.

\*\*\*

**Мысль дня:** Чтобы понять каково это, нужно либо самому испытать либо узнать об этом из других источников и сложить свое мнение.

**A.S.** В первом случае, мнение, хоть и свое собственное, будет однобоким и не факт, что правильным. Всё-таки стоит расширять кругозор для восприятия и не останавливаться на том, что есть.

\*\*\*

**Мысль дня:** Чтобы Вселенная тебя услышала нужно не забыть к ней обратиться. Хотя-бы в мыслях. Она ответит. Тем языком, который ты поймёшь.

\*\*\*

**Мысль дня:** Чувство любви не торжественно чувству долга. Оно рождается свыше.

**A.S.** Можно в дальнейшем быть близким родителем, не будучи сейчас близкой дочерью.

**P.P.S.** Опыт не всегда перенимается, чаще он вырабатывается самостоятельно.

\*\*\*

**Мысль дня:** Свобода и безделье – абсолютно разные понятия. Настоящая свобода развязывает руки и порождает жажду деятельности, безделье влечёт за собой тоску и скуку.

**A.S.** В ближайшее годы я абсолютно свободен. Что будет дальше – увидим.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Какая взаимосвязь между светом и тьмой на жизненном пути человека?

– Если человек светит по-жизни, то вокруг него рождается свет. Идя своей дорогой иногда он зажигает огоньки по пути

и там также рождается свет, а иногда его свечение не рождает этого, и пройденный и оставленный путь остаётся тёмным после его ухода.

**A.S.** Гори, чтобы светить. (с)

\*\*\*

**Мысль дня:** Вражда и неприятие – вычитание;

Общение – сложение;

Дружба – умножение;

Чувства – возведение в степень двух людей, позволяющее воспарить над миром.

\*\*\*

**Мысль дня:** "*Больникулы*" – ты вроде и официально болеешь, но больше все же так устал, что рад тому, что заболел и можно не ходить на работу или учёбу.

**A.S.** Иногда болезнь бывает вовремя.

\*\*\*

**Мысль дня:** Compliments – "вазелин" перед неприятной просьбой.

**A.S.** Без просьб комплимент – это комплимент.

\*\*\*

**Мысль дня:** И удлиненный вдох, и удлиненный выдох – признаки заболеваний лёгких.

Так и в жизни: чрезмерный трудоголизм с одной стороны и лень с другой – не есть хорошо.

**A.S.** Самый вкусный бекон – с прослойками. Чередуя труд и отдых и тебя обязательно съедят.

\*\*\*

**Мысль дня:** Фраза "*А вот теперь можно и отдохнуть*" обычно произносится тогда, когда отдохнуть не просто можно, а уже давным давно нужно.

**A.S.** Фразы: "*А вот теперь пора за работу*" это тоже кажется)

\*\*\*

**Мысль дня:** Важнейшим качеством, позволяющим авторитету сохранить свой авторитет несмотря ни на что, является непоколебимая вера в правильность выбранного пути и память о том, как этот выбор был сделан.

\*\*\*

**Мысль дня:** Не хорошо, когда люди как овцы, тогда ведь овцы как люди...

**A.S.** Не должно быть наличия правильного мнения одного человека и неправильных мнений остальных. Никогда.

**P.P.S.** Сколько бы овца не боялась волка, но съел её пастух.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Я так боялась осуждения с твоей стороны, но в процессе работы раскрылось то, какая у нас замечательная Семья.

– Осуждение – это всего лишь людские "осадки", портящие одежду, которую можно постирать Любовью.

\*\*\*

**Мысль дня:** Психолог – офтальмолог человеческой ду-



ши, открывающий взгляд на красоту мира.

\*\*\*

### **Вместо мысли дня:**

Стояло как-то в парке 2 лавочки. Одинаковые. Ну почти. Просто одна была ближе к дорожке и люди чаще присаживались именно на нее. Другая стояла поодаль в тени деревьев в достаточно укромном месте и стала излюбленным местом для уютных и тёплых разговоров.

**A.S.** Так и вышло, что, будучи почти одинаковыми, дарили они людям разное: либо отдых, либо уют...

\*\*\*

**Мысль дня:** Фразу "Жизнь – боль" многие называют грустной и депрессивной, но она жуть как позитивна. Только живой человек может испытывать боль: физическую, душевную, любую...

**A.S.** Где боли нет – там все мертво. Пока есть ощущение боли всё ещё можно изменить.

**P.P.S.** Что мертво умереть не может (с).

\*\*\*

**Диалог дня:** – А что такое жизненный талант?

– Умение получать удовольствие от жизни и видеть её красоту несмотря ни на что.

**A.S.** Life is good. I know this.

\*\*\*

**Слово дня:** Гордость. За тех людей, с которыми свела меня жизнь в последнее время, за их развитие, за тот путь, что

мы проделали вместе и который они преодолели самостоятельно.

**A.S.** Это ли не счастье?

\*\*\*

**Мысль дня:** "Заметки" – это клетки. Мыслям, как и птицам, нужна свобода на ветках... Социальных сетей.

**A.S.** В клетках ни одна даже самая прекрасная птичка не стала счастливой.

\*\*\*

**Мысль дня:** Аппетит рождает больше запах и вид блюда, а не вкус. Праздники прекрасны чаще их предвкушением, а не самим событием.

**A.S.** Если долго стоять у дверей кухни можно слюной "захлебнуться". Если долго готовиться к событию, то можно упустить его вкус.

**P.P.S.** Небольшой намёк на предновогоднюю суету в городе.

\*\*\*

**Мысль дня:** На чёртовом колесе, поднимаясь и спускаясь, находясь на одном уровне, мы испытываем противоположные эмоции. Восторг и опустошение.

**A.S.** Находясь на вершине, стоит ли переживать о тех, кто купил билет раньше?

**P.P.S.** от нее: Как же важно ценить момент вовремя!

\*\*\*

**Мысль дня:** Норма – одно из самых неоднозначных по-

нятий. Нормы есть общепринятые, а есть индивидуальные.

**A.S.** Заявляя о нормальности, желательно уточнять, где и для кого то или иное событие является нормальным. Тогда желание вам противоречить будет меньше, т.к. за вами будет стоять либо общественный опыт либо личные убеждения.

\*\*\*

**Мысль дня:** Как жизнь тебя не вертела, ты все равно поворачивалась к ней одной и той же стороной.

**A.S.** Вот и подгорела!

\*\*\*

**Мысль дня:** Буллинг.

**A.S.** Это плохо.

\*\*\*

**Мысль дня:** Вот было время, когда он тебя поддерживал, а теперь наступают другие времена.

**A.S.** Они у каждого наступают. Силы в тебе достаточно.

**P.P.S.** Сначала они нас, потом мы их. Жизнь.

\*\*\*

**Мысль дня:** До 10 лет каждый из нас собирает свой "чемодан", а после принимает решение, что из него выбросить, а что доложить и взять с собой в дорогу.

**A.S.** Зачем тебе эти баулы? Налегке путь приятнее.

**P.P.S.** Жизнь становится короче, если брать от неё все.

\*\*\*

**Мысль дня:** И если тебе кажется, что жизнь твоя имеет невероятную плотность, вспомни, что даже гранит на

99.99999% состоит из пустоты между атомами.

**A.S.** И в самом плотном графике жизни на самом деле есть пространство для тебя и для отдыха. Нужно лишь правильно упаковать и разложить все по своим местам.

\*\*\*

**Мысль дня:** Если в шкафу имеются скелеты, то их количество будет расти и расти только потому, что ни один скелет не вышел и не заявил о себе.

**A.S.** Любая коллекция приобретает ценность после огласки.

\*\*\*

**Мысль дня:** Ровный путь без ям и ухабов имеет опасность быть скользким.

\*\*\*

**Мысль дня:** Чтобы опустить камеру в муравейник нужно быть сильным и смелым, не бояться их укусов. Однако это даёт великолепную возможность увидеть жизнь на ином уровне.

**A.S.** Там законы те же, но масштаб отличается. Тем не менее многое можно подчерпнуть и перенять.

\*\*\*

**Мысль дня:** Шум дождя, порывы ветра, разговоры людей вокруг о своих делах, звук проезжающих машин, лай собак... И чтобы все это почувствовать нужно всего лишь с вечера забыть поставить телефон на зарядку.

**A.S.** Мысль не о важности того, что нужно следить за за-

рядом смартфона, а о том, как многое мы пропускаем, сосредоточив внимание на не важных вещах.

\*\*\*

**Мысль дня:** Лучше понимать немного, чем много знать.

**A.S.** Знания без понимания их сути мертвы.

\*\*\*

**Мысль дня:** Позитив – это выбор. Негатив – это выбор. Счастье и несчастье – это тоже выбор.

**A.S.** В жизни нужно уметь выбирать.

**P.P.S.** Я выбрал кофе.

\*\*\*

**Мысль дня:** Как жаль, что закон парных случаев придумали до меня. Так бы запатентовал и продавал втридорога. Но...

**A.S.** Незнание закона не освобождает от ответственности. Лучше знать, чем не знать.

\*\*\*

**Мысль дня:** Игра – это игра, с жизнь – это жизнь. За игровым столом ты можешь быть в чьей угодно команде.

**A.S.** У тебя своя игра – твоя жизнь, а за тех, кто играет между собой, ты можешь просто болеть. На твои отношения с победителем и проигравшим результат их матча влиять не должен.

\*\*\*

**Мысль дня:** Забота о растениях – рыхление почвы вокруг. Если делать это каждый день, то шанс их затоптать го-

раздо выше.

**A.S.** – И что делать?

– Загорать и ждать урожая.

\*\*\*

# Шуточное:

**Диалог утра:** – А где у вас тут улица Головатого?

– Вот

– Блин, в вашем Краснодаре улицы названы так специально, чтобы "Гэкать"?

– Кубань

**A.S.** Эй, Кубань – ты наша родина...

\*\*\*

**Мысль дня:** Для слепых людей есть собака-поводырь, ну а для слепых водителей – собака-поездырь.

**A.S.** А чем их кормить? Мне одну, пожалуйста.

\*\*\*

**Мысль дня:** Штаны лучше сначала надеть, а потом в ресторан идти.

**A.S.** Мы не там, а тут!

\*\*\*

**Диалог дня:** – Щас я расскажу тебе про свою ж\*пу!

– Подожди, я свою подотру!

\*\*\*

**Мысль дня:** Проезжал мимо гусеничного трактора: 1-я мысль – у него спустили колеса. 2-я – пора отдохнуть.

\*\*\*

**Мысль года:** Мысли дня в голове всяко лучше голосов.

**A.S.** Для того и работаем (с)

**P.P.S.** Жень, с меня кофе при встрече за этот афоризм.

\*\*\*

**Мысль дня:** Алкоголизм, трудоголизм, профессионализм – в этих словах гораздо больше общего может быть для отдельно взятого человека, чем вы думаете. И это его личный катаклизм.

**A.S.** От сына: Родители, а знаете, что такое катаклизм? Это всемирный день, когда котам ставят клизмы!

**P.P.S.** Обожаю, когда сын помогает формулировать мысли дня.

\*\*\*

**Мысль дня:** Сложно совладать с собой зная, что ты есть в этом мире. Хочется тронуть, потревожить, но при этом верить, что ты тоже меня любишь. А ты...

**A.S.** Кот, ну сколько можно просто быть рядом? Просыпайся уже!

\*\*\*

**Мысль дня:** Это у Штирлица тоска по Родине снижалась при прогулках по немецкому лесу, но у настоящего кубанского человека её может унять только фото брендовой Краснодарской мусорки!

**A.S.** Девушка может уехать из Краснодара, но Краснодар из девушки никогда!

\*\*\*

**Вместо мысли дня:**



Улыбка дебила с лица не сходящая  
Люди вокруг, в глаза не смотрящие,  
Все вроде бы так как всегда,  
Но на учёбу идти нам пора.

Если бы все назад отмотать,  
То можно нам в лето опять?  
И не надейтесь – жизнь не нежна  
Пришёл сентябрь – трудовая пора.

\*\*\*

### **Диалог дня:**

Лосяш: Ежик, у тебя что нет своего мнения??

Ежик: А что оно всегда нужно?

Бараш: Ежик, может у тебя и нет своего мнения, но порой ты единственный, кто слушает...

**A.S.** "Смешарики" – гениальный мульттик.

**P.P.S.** Ежик прям как психолог...

\*\*\*

**Мысль дня:** Дети учатся у нас, мы у детей-актуально как никогда сейчас.

**A.S.** А вам какой скибиди туалет больше всего нравится?

\*\*\*

**Мысль дня:** В пустой машине не одиноко ехать, только если это катафалк. В противном случае с друзьями всегда веселее.

*Автор: доцент кафедры офтальмологии И.В. Грищенко.*

\*\*\*

### **Мысль дня:**

Текст – я крутой!

Подтекст – собрал детский шарик головоломку для детей от 6 лет

Контекст – ну, блин, мудрёная штука. Я однозначно не инженер!

**A.S.** Я знаю точно невозможное возможно!) (с)

\*\*\*

**Вопрос дня:** А это же не очень страшно руками намазывать ноги кремом для ног?

Или это нужно лучше всего делать ногой об ногу?

\*\*\*

**Мысль ночи:** Возможности пило-эрекции не безграничны.

**A.S.** Пора бы уже отопление включить.

\*\*\*

**Мысль дня:** А что если бы на улицах были бы не только кофейни, но и котейни?? Ходили бы все умиротворенные такие.. А если что, то вот тебе котейня. Там на любой вкус можно выбрать, погладить. И рыжие и белые, и чёрные. И с шерстью и без.

**A.S.** Вам с собой или на вынос??

\*\*\*

**Мысль дня:** Бубника – ягода хоть и не вкусная, но полезная. Периодическое её употребление способствует разви-

тию. Не путать с болтаникой. Эта ягода ядовитая, как и молчаника.

\*\*\*

# Личное, обо мне:

**Диалог дня:** – А тяжело ли Вам слушать и пропускать через себя столько историй за день?

– А я их не пропускаю бесследно, а преломляю и разлагаю на спектр. Мои мысли дня, являются радугой, исходящей от клиентов.

**A.S.** Ну а радуга бывает только после дождя...

\*\*\*

**Мысль дня:** Люди могут вести себя неожиданно. Это нормально. Работа с живыми людьми – это всегда приключение.

**A.S.** Если нет ожиданий, то растеряться сложно.

**P.P.S.** Вот хорошо, что я патологоанатом.

**P.P.P.S.** И психолог.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Папа, у меня ощущение, что вокруг меня одни психологи.

– Тебе нравится это ощущение?

– Да, я чувствую себя понятным. Когда я понимаю себя, я лучше понимаю мир.

**A.S.** Устами ребёнка... Чувство безопасности – базовое. Быть понятным собой – укрепляет это чувство.

\*\*\*

## **Мысль дня:**

Я наблюдал за жизнью...

Разбирался в медицине...

Наблюдал за другими людьми...

Разбирался в людях...

Наблюдал за собой...

Разбираюсь в себе...

**A.S.** Какое наблюдение будет следующим?

\*\*\*

**Мысль дня:** Я, конечно, всех люблю... И даже чай, и собачка, но кофе и кошки все-таки мне приятнее.

**A.S.** А Вы любите тотешек на здоровье.

\*\*\*

**Мысль дня:** Видимо я совсем умерла, если попала к патологоанатому, чтобы он меня "вскрыл".

**A.S.** Ты – птица феникс, которой патологоанатом нужен для перезарядки.

**P.P.S.** Ну вот такие у меня 2 образования. Одно для вскрытия тела, второе – души.

\*\*\*

**Мысль дня:** 1 P. Я не о деньгах. Чёт волнуюсь. Ваша психология не поможет.

**A.S.** Какой ты взрослый.

\*\*\*

**Мысль дня:** Обожаю говорить с клиентами о книгах, рассуждать о них. По вторникам, уж так повелось, это "Вой-

на и мир".

**A.S.** Никогда ещё Наташа Ростова не была так близко к провалу пока в кадре не появился мой кот. Пожалуй, отдам ему свой диплом психолога, а сам пойду что-нибудь поем на балконе.

\*\*\*

**Мысль дня:** Последнее воскресенье лета...

**A.S.** Что уже???

\*\*\*

**Мысль дня:** Ну в троллейбус я ещё не врезался.

**A.S.** Едем дальше. Но аккуратнее.

**P.P.S.** С троллейбусом все нормально. Это автобус был)

\*\*\*

**Мысль дня:** Редко покупаю лотерейные билеты, да и на фондовом рынке мне пока особо не везёт, там кучу денег вложить надо и проценты ждать годами, а тут 1 раз вложил 10 рублей и дивиденды прут и прут.

**A.S.** Летят утки, летят утки и с ними 2 гуся... (*Русская народная песня*)

\*\*\*

**Мысль дня:** Лучшее лекарство от бессонницы – приятный и насыщенный день, любимые люди рядом и непременно – холодная сторона подушечки).

**A.S.** Кот, тебя в рецепте нет. Вечно ты ночью тыгдыкаешь. Днем то выдрыхся.

**P.P.S.** Автор рецепта – мой сын.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Ты там один папа на родительском собрании?

– Нас трое...

– Атос, Портос и АС.

**A.S.** Тысяча чертей! Неужели я уже на родительском собрании в школе??

\*\*\*

**Диалог дня:**

– У меня сломался лук и я никогда не смогу из него стрелять... Стоп! Но я же могу из него сделать удочку.

– Сын, и кто из нас двоих психолог??

**A.S.** Вспомнилось... На тот момент ему было 5 лет.

**P.P.S.** Так может и нам, взрослым дядям и тётям, научиться видеть удочки в своей жизни, а не плакать о сломанных луках?

\*\*\*

**Диалог дня:** Я всегда думала, что ты учёный, а ты оказался психологом. Тебе подходит!

– Ишь, как жизнь повернулась.

**A.S.** Для равномерной прожарки себя жизнью к ней нужно поворачиваться разными сторонами. В этом случае вероятность подогреть или выгореть минимизируется.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Сын, помолчи чуть, мне нужно перепарковаться не отвлекаясь. (...) Все можешь говорить.

– Фуухх!

– Что сложно молчать было?

– Да. Я все-таки сын психолога.

**A.S.** Да уж. Генетика и среда вместе оказывают важное влияние на развитие личности. Что важнее? А какая разница?

\*\*\*

**Мысль дня:** Ну накосячил ты – подойди, извинись и иди дальше. И спокойнее и совесть чиста.

**A.S.** Пусть это будет самое серьёзное твоё ДТП. И моё.

**P.P.S.** Мам, это просто Мысль дня. Не впечатляйся.

\*\*\*

**Мысль дня:** Раньше по воскресеньям бабушка выбирала мне самую поджаренную картошку со сковороды, а теперь это делаю я. Для сына.

**A.S.** Это пока не деменция, а созерцательный подход к жизни.

**P.P.S.** Жена, где стаканчик с моей вставной челюстью?

\*\*\*

**Мысль дня:** Я напишу. Совсем иное, чем сейчас. Просто время ещё не пришло. Но, как оказалось, писать я люблю. Хватит на сценарий фильма. Будет интересно и войдёт в него все то, что мы с тобой обсуждаем и ещё парочка историй.

**A.S.** А пока нужно реализовать все то, что есть сейчас.

\*\*\*

**Мысль дня:** Сижу в очереди к врачу. Не хочу, но слушаю



работающий телевизор. Кажется, я понимаю, во-первых, почему я его не смотрю в принципе, во-вторых, откуда у людей столько агрессии.

**A.S.** Мы в том числе то, что мы употребляем в виде пищи, информации, эмоций и т.д.

**P.P.S.** Диета, в том числе информационная, помогает держать себя в собственных рамках и ощущениях.

\*\*\*

**Мысль дня:** Ничто не скажет лучше о занятости и увлеченности человека делом чем количество колец внутри его кружки чая, тщетно отсчитывающих количество попыток его допить...

**A.S.** Час ночи. Наконец-то допиваю.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Как вы не сходите с ума от такого количества информации?

– Да я в своём уме редко бываю.

**A.S.** -Ты в своём уме?

– Да, и это выглядит именно так.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Но я же не изменю систему.

– Придёт время и ты можешь стать центром системы. Есть у меня один такой пример.

**A.S.** Сотниченко чат, спасибо за пример системы.

\*\*\*

**Мысль дня:** Мы с тобой говорили о догматизме и его

вреде. Я сегодня разрушу свою догму и не буду писать мысль о тебе.

**A.S.** Ой... Кажется написал, но подошёл к своей догме под другим углом.

\*\*\*

**Вместо мысли дня:** Носить лезвия от бритвы в кармане – плохая идея.

**A.S.** Если в 1 акте ружье висит на стене, в 5 акте оно обязательно выстрелит (с).

\*\*\*

**Диалог дня:**

– Напиши про меня Мысль дня сегодня.

– Подожди, давай сначала поговорим.

– Нет, ты сначала напиши, потом её обсудим. В прошлый раз вон как здорово получилось, я целую неделю о ней думала.

– Эх, ну давай напишем...

**A.S.** Сначала проблема, а потом получишь ключ к её решению.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Ты сегодня был другом или психологом?

– Конечно другом. Куда ты там нынче собираешься? Там блокнотики продают?

**A.S.** Приятное послевкусие всегда лучше, чем горечь расставания.

\*\*\*

**Мысль дня:** Так вы психолог или патологоанатом?

Обе специальности интересные, а третья – преподавание позволяет их объединить.

**A.S.** А кто сказал, что в жизни можно и нужно заниматься чем-то одним?

\*\*\*

**Мысль дня:** – "Саш, спасибо тебе за нас".

**A.S.** Да что бы я делал без Нины Николаевны?

**P.P.S.** "Спасибо" гораздо приятнее слышать, чем упреки.

\*\*\*

**Мысль дня:** Ты открываешь во мне то, что я сама ещё о себе не знаю.

**A.S.** от нее: Твоё сердце светит не только другим, но и тебе самому.

\*\*\*

**Мысль дня:** День отца. Папа, с праздником. Меня, кстати, тоже.

**A.S.** Нет, праздники со слезами на глазах, конечно, бывают, но не этот)

\*\*\*

**Диалог дня:** – Глядя на тебя, на твою работу, активность, успехи, достижения, деятельность, создаётся впечатление, что вас действительно двое!!!) Ты и тот близнец с ролика.

Потому что одному человеку столько сделать невозможно!)

Колись, где брат?

– Я и правда не один.

\*\*\*

**Мысль дня:** Теперь мне надо 5 из 5, хотя ещё недавно 3 из 5 было очень даже неожиданно.

**A.S.** Азарт?

\*\*\*

**Диалог дня:** – Так благодарна тебе. Хоть с тобой по кафешкам похожу)

– Это ещё что) Я студентов завтра на шашлык веду))

\*\*\*

**Мысль дня:** Ну Доктором Хаусом меня называли и не раз. Ничего удивительного, но... Сегодня внезапно я стал Джоном Сильвером. А вот это уже интересно)

**A.S.** Хорошо, что у пиратов повязка на глазах, чтобы в трюме лучше видеть, а не потому, что глаза нет.

**P.P.S.** А в трюмах мне действительно интересно. У вас золотишко есть???

\*\*\*

**Диалог дня:** – Что общего между стоматологом и психологом?

– И там и там больно, дорого, и просто так по своей воле не пойдёшь, только если терпеть сил уж нет.

– И кто лучше?

– Стоматолог, конечно. Он хотя бы за результат отвечает, а у психолога надо ещё и самому трудиться.

\*\*\*

**Мысль дня:** Как только думаешь, что уже пора завязывать так нет... 3 месяца спустя после единственной встречи берет и записывает отзыв.

**A.S.** А завязывать я люблю. Вот шнурки, например.

\*\*\*

**Мысль дня:** Некоторая информация даже спустя годы может шокировать, как если бы о ней узнать в моменте несмотря на то, что все позади.

**A.S.** Мама, тут все для клиентов. Я тебе другую информацию даю, ей и верь). А то насмотришься всяких ютубов...

\*\*\*

**Мысль дня:** Психологическая арифметика.  $3 + 4 = -3$ . Надеюсь, что через пару месяцев будет  $= 7$ .

**A.S.** Даже если не понимаете, но все равно скоро снова сложу.

\*\*\*

**Диалог дня:** – С глазами у меня что-то... Лечить надо.

– Давай к окулиста запишу?

– Не поможет он. Мне на кухню надо. Глаза-то голодные вечно.

**A.S.** Папа, и тебе привет. А то все маме да маме приветы передаю.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Саш, привет! Можно об тебя подумать, как будет время?

– Интересная фраза.

– Психолог научила. Это просьба к человеку, чтобы он побыл скорее слушателем, задающим вопросы, чем активным собеседником, дающим готовые решения.

**A.S.** Вот так. Научатся фразам у своих психологов, а думают "об меня"))

\*\*\*

**Мысль дня:** Много профессий важны, много профессий нужны, но труд педагога... Вне конкуренции.

**A.S.** Здорово, если с педагогом повезло. Кажется, мой сын вытянул счастливый билет.

\*\*\*

**Мысль дня:** Обычный день. Провел несколько консультаций, написал кучу мыслей дня, ряд активностей с сыном, записал 2 аудио работы, прочёл лекцию на английском, принял итоговое.

**A.S.** Обычный день? Какой же тогда необычный?

\*\*\*

**Мысль дня:** Дарить подарки – не моё. Я уж лучше словами... Так что поздравляю!

**A.S.** Золотой браслет, норковая шуба и новый автомобиль же ещё подождут своего часа?

**P.P.S.** 39 лет ждали и ещё пару лет как один день пролетят)

\*\*\*

**Мысль дня:** Сеанс, конечно, прошёл отлично, но давайте

Мысль дня напишем, а то че я показывать буду.

**A.S.** – Тепло ли тебе девица, тепло ли тебе красная?

– Ты с ума что ли, дед, сошёл? Давай мне скорей подарки, как Настеньке! (с)

\*\*\*

**Диалог дня:** – Можно мне поныть вам?

– Поной

– ...*(следуют абсолютно разумные рассуждения о текущей проблеме)*

**A.S.** "Поныть" – часто просьба быть услышанным.

**P.P.S.** от нее: Спасибо, что позволили вам поныть. Никому из своего окружения не могла рассказать всё, как есть и что чувствую по этому поводу, пришлось прибегнуть к крайним мерам. А то эта жвачка думательная уже далеко зашла.

Отпускаю пока эту тему до нашей официальной встречи.

Спасибо, Александр Сергеевич!

\*\*\*

**Мысль дня:** Одинаково не важно как именно пишут мне: в личные сообщения или в анонимной форме – главное, что вопрос был задан и ответ получен.

**A.S.** Это как кипяток для кофе получать: хоть электрочайник, хоть обычный. Главное чтобы зерна качественные были.

**P.P.S.** Кофе в кофемашине вкуснее. А зерно вопроса, если задающий его известен, всегда имеет особый аромат.

\*\*\*

**Мысль дня:** День сегодня такой. Стоит позвонить и признаться в любви ещё раз. Я позвонил. А вы?

\*\*\*

**Мысль дня:** Лучшая проверка на коронавирус – я не чувствую запах корицы. Вкус кофе тоже...

**A.S.** За кофе как-то обидно)

\*\*\*

**Диалог дня:** – Памело хочешь? Но оно кисловато.

– Как моя жизнь)

– Чё так не позитивно?

– Наоборот! Зачем мне слащавая жизнь?

\*\*\*

**Отзыв дня:** Саша, доброе утро. Меня так догоняет, так догоняет, так догоняет, просто вообще вот осознания того, что, казалось бы, все просто, но я... И каждый день меня догоняет, я не могу передать насколько я тебе благодарна. Просто невероятно. Я в шоке, конечно.

**A.S.** Маты из отзыва удалены))

**P.P.S.** Иногда привычный устоявшийся уклад и взгляд на жизнь мешает. Увидеть то же самое, но другими глазами, нужно каждому из нас.

\*\*\*

**Диалог дня:** – А ты после каждой встречи с человеком пишешь мысли дня?

– Только после тех, которые меня зацепили, и я не хочу, чтобы "мыслительная жвачка" оставалась внутри меня.



**A.S.** Человек не жвачное животное. Вовремя выплевывать "жвачки" полезно как для мозга, так и для желудка.

\*\*\*

**Мысль дня:** Положенная кем-то в рот мандаринка снижает внутренний возраст лет на 30 за минуту.

**A.S.** Ну я все равно помню, как ты меня с собой на дискотеку не брал).

\*\*\*

**Диалог дня:** – Скажи честно, ты со мной разговаривала на этой неделе?

– Да

– О чем?

– Да обо всем. Мне казалось, что ты как будто висишь у меня над плечом и даёшь советы в любой ситуации.

**A.S.** Внутренний разговор с психологом – самый крутой пост эффект консультации.

\*\*\*

**Мысль дня:** "Сижу и просто тупо смотрю в одну точку ... Время остановилось, а я как будто повзрослела и сняла маску с лица. Знаешь, в голове припев песни Полиной Гагарины – это не моё кино."

**A.S.** от нее: Спасибо тебе. Как здорово, что ты так помогаешь людям. Помогаете собрать тот кубик Рубика, который у каждого свой.

\*\*\*

**Диалог дня:** – Пап, а ты сегодня только Кар-Карыч или

Лосяш тоже?

– В этом семестре по вторникам я только Кар-Карыч, а вот в следующем...

**A.S.** 2 в 1 всегда интереснее, но временами сложнее. Иногда отдых бывает очень вовремя.

\*\*\*

**Диалог дня:** – А я вот видела у вас в инстаграме рецепты. Можно и мне такой же?

– Можно, только выполнение назначений очень строгое и изменениям не подлежит.

**A.S.** Важным условием выздоровления является крепкий доверительный альянс терапевта и пациента.

\*\*\*