

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ,

ИЛИ КАК ПОДОБРАТЬ КЛЮЧИК К ЛЮБОМУ ЧЕЛОВЕКУ

В книге практикующего психолога с многолетним опытом вы найдете огромное количество подсказок, как вести себя в различных жизненных ситуациях. Простые практики, упражнения и техники, которые вы можете применять в повседневной жизни, помогут приобрести необходимые навыки, избавиться от того, что мешает жить, и дадут возможность глубже понять себя и других.

Как эффективно общаться с незнакомыми и знакомыми людьми и добиваться желаемого

Как распознать психологические ловушки в повседневном общении

Конфликт в семье: у каждого кризиса есть шанс

Чтение и понимание эмоций: что такое эмоциональная грамотность и как ее развивать

Если вас не понимают: подсказки детям и родителям

Когда работа не в радость: как преодолеть стресс и работать в удовольствие

Как научиться быть успешным человеком

Треугольные отношения: можно ли не проиграть

Как найти выход из депрессии, справиться с фобиями и избавиться от вредных привычек

Деловые переговоры: как заставить играть по своим правилам

Как найти свое настоящее «я»: стратегии самосовершенствования

www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-3247-6



9 785991 03247 6

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-9137-2



9 789661 49137 2

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ,

ИЛИ КАК ПОДОБРАТЬ КЛЮЧИК К ЛЮБОМУ ЧЕЛОВЕКУ

В. А. Климчук



В. А. Климчук

1000 ПОДСКАЗОК НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ,

ИЛИ КАК ПОДОБРАТЬ КЛЮЧИК К ЛЮБОМУ ЧЕЛОВЕКУ



КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

В. А. Климчук

1000 ПОДСКАЗОК НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ИЛИ КАК ПОДОВАТЬ КЛЮЧИК К ЛЮБОМУ ЧЕЛОВЕКУ

КАК НЕ ПОПАДАТЬСЯ
В ПСИХОЛОГИЧЕ-
СКИЕ ЛОВУШКИ

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ
СТРАХИ, ПАНИКУ,
ДЕПРЕССИЮ И ПОМОЧЬ
ДРУГИМ

ЧТО МОЖНО
И ЧЕГО НЕЛЬЗЯ
В СЕМЕЙНЫХ
ОТНОШЕНИЯХ

КАК РАСПОЗНАТЬ
ЛОЖЬ ПО МИМИКЕ,
ЖЕСТАМ, ПОЗАМ

КАК СПРАВИТЬСЯ
С ГНЕВОМ
И АГРЕССИЕЙ

КАК НАУЧИТЬСЯ
ЧИТАТЬ ЭМОЦИИ
И МЫСЛИ

ХАРЬКОВ
БЕЛГОРОД
2015



КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

УДК 159.9
ББК 88.5
К49



Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Дизайнер обложки *Сергей Ткачев*

Популярне видання

Популярное издание

КЛИМЧУК Віталій Олександрович
**Практична психологія,
або Як підібрати ключик
до будь-якої людини.
1000 підказок на будь-який випадок**
(російською мовою)

КЛИМЧУК Виталий Александрович
**Практическая психология,
или Как подобрать ключик
к любому человеку.
1000 подсказок на все случаи жизни**

Головний редактор С. С. Скляр
Завідувач редакції К. В. Новак
Відповідальний за випуск І. Г. Веремій
Редактор І. М. Крамаренко
Художній редактор С. В. Місяк
Технічний редактор В. Г. Євлахов
Коректор О. М. Пікалова

Главный редактор С. С. Скляр
Заведующий редакцией Е. В. Новак
Ответственный за выпуск И. Г. Веремей
Редактор И. Н. Крамаренко
Художественный редактор С. В. Мисяк
Технический редактор В. Г. Евлахов
Корректор О. Н. Пикалова

Підписано до друку 07.05.2015.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Minion Pro». Ум. друк. арк. 21,84.
Наклад 10000 пр. Зам. №

Подписано в печать 07.05.2015.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «Minion Pro». Усл. печ. л. 21,84.
Тираж 10000 экз. Зак. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cor@bookclub.ua

ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"»:
308015, г. Белгород, ул. Пушкина, 49А

Віддруковано у ПРАТ
«Харківська книжкова фабрика "Глобус"»
61012, м. Харків, вул. Енгельса, 11.
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com

Отпечатано в ПРАТ
«Харківська книжкова фабрика "Глобус"»
61012, г. Харьков, ул. Энгельса, 11
Свидетельство ДК № 3985 от 22.02.2011 г.
www.globus-book.com

ISBN 978-966-14-9137-2 (Україна)
ISBN 978-5-9910-3247-6 (Россія)

- © DepositPhotos.com / L_amica, обложка, 2015
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2015
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2015
- © ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2015

Благодарности

Хочу сказать спасибо всем, без кого эта книга не была бы написана, а я не стал бы тем, кем я есть сейчас.

Виктория Горбунова — моя жена, мое вдохновение и моя помощница! Без ее поддержки, идей и примера этой книги точно бы не было.

Богдан — мой сын, благодаря которому я стал отцом и понял, что такое ответственность, усталость и радость в одном флаконе, а также стал взрослее и одновременно моложе.

Павел Горностай, Татьяна Зайцевская, Марина Левандовская — мои самые близкие учителя психодрамы, которые открыли для меня новый мир и открыли миру нового меня.

Юрий Кравченко, Светлана Подлипская, Владимир Карикаш научили меня позитивной психотерапии, и слова о том, что «психотерапия — это про правду», оказались одними из самых важных в моей работе.

Олег Романчук — мой учитель танцевдвигательной терапии и когнитивно-поведенческой терапии, благодаря которому мой арсенал психотерапевта обогатился настолько, что я смог написать эту книгу.

Как правильно подсказывать? (вместо предисловия)

Ох уж эти советы! Как же непросто их давать, особенно если читателей у книги много и каждый из них — неповторимая личность со своей жизненной историей и своими уникальными особенностями и потребностями. Я, как любой психотерапевт, не люблю давать советы и не люблю, когда их дают мне. Самое ценное — это те знания, которые мы добываем сами. Самые сильные стратегии жизни — это те, которые мы сами создаем, изобретаем. Самый лучший опыт — тот, который получен нами на наших же ошибках.

В общем, здравствуйте! Я — автор этой книги. Думаю, стоит познакомиться, прежде чем читать то, что я написал. Хотя, если вы любите наоборот, можете пропустить эту часть вступления и вернуться к ней позже. Это можно также сделать в соцсетях, кои я посещаю весьма регулярно. В основном, это «Фейсбук».

Итак, я — психотерапевт, психолог, ученый-исследователь. Кроме того, писатель: моя книга «Рутения. Возвращение ведьмы», мифопоэтическое фэнтези, уже несколько лет успешно продается в книжных магазинах. Еще я умею плести мандалы и делать инструмент «шум дождя». Также я обучаю психологическому консультированию и психотерапии других психологов, веду психологические группы и мастер-классы. У меня есть жена Виктория Горбунова, известная писательница и психотерапевт, и сын Богдан, наше солнышко и большая радость.

В психотерапию я пришел из науки, уже после защиты кандидатской диссертации, и началось все с обучения психодраме. Этот метод дал мне много творчества, спонтанности, креативности, умения вести себя нестандартно, позволил заглянуть в глубины своей души и лучше понять других людей. Немного позже я начал учиться позитивной психотерапии и приобрел

структурированность процесса, умение его анализировать и много инструментов для самопомощи. Потом была танцевательная терапия — это отдельный мир, в котором мы с женой прожили полтора года и открыли ресурсы телесные, ресурсы движения и танца. Далее открылся еще один мир — мир творческой и строгой когнитивно-поведенческой терапии, которой я учусь по сей день. Благодаря этому методу я получил четкое понимание различных расстройств психики и приобрел умение с ними работать, стал внимательнее оценивать состояние клиента и работать качественнее, быстрее и целенаправленнее. В будущем у меня огромные планы — полноценное освоение майндфулнесс-терапии* и схема-терапии**.

Чем меня привлекает психотерапия? Тем, что в ней я вынужден постоянно развиваться. Не обучаясь, не поддерживая свое мастерство — психотерапевт его теряет. Обучение психотерапии — это процесс без конца, это дорога, которая сама по себе привлекает. А цель достигается по ходу пути...

Оглядываясь на время, проведенное с клиентами, я понимаю, какая все-таки это отличная профессия! Очень много сил появляется, когда вспоминаешь, скольким людям удалось спасти жизнь, помочь выбраться из депрессии, наладить отношения в семье и уберечь ее от распада, вернуть веру в себя, создать здоровые схемы восприятия мира и достичь жизненного успеха, в том числе и финансового.

Что есть в этой книге? А теперь о книге. Эта книга разнообразна: в ней шесть разделов, каждый из которых посвящен определенной очень важной сфере жизни.

Раздел *«Как общаться с незнакомыми и знакомыми людьми?»* — об основных правилах общения, о том, как преодолеть страх общения и как общаться свободно, качественно и эффективно. В этом разделе вы найдете способы преодоления социальных фобий, техники, помогающие настроиться на другого человека и понять его желания и потребности, а также ошибки,

* Майндфулнесс-терапия — метод, основанный на синтезе современных знаний из нейробиологии и медитативных традиций. (Здесь и далее примеч. ред.)

** Схема-терапия — метод, позволяющий работать с глубинными личностными расстройствами.

которые мы частенько допускаем, будучи уверенными в том, что общаемся суперэффективно. В этом же разделе — об эмоциональной грамотности и ее роли в общении с людьми и с собой, о способах, позволяющих управлять своими эмоциями, и о том, как справиться с эмоциональными повреждениями, которые наносят нам другие люди или сама жизнь. А еще тут — о лжи и обмане и о том, как их распознать. А также о правилах и способах построения длительных доверительных отношений.

В данном разделе много техник, много заданий для домашней работы, много упражнений для отработки тех или иных навыков. Но все же самое главное, что бы мне хотелось донести, — это то, что все эти техники служат одной цели — сделать наше общение с другими людьми глубже, открытее, доверительнее и интимнее. И только так можно сделать наше общение по-настоящему эффективным.

Раздел «*Что можно и чего нельзя в семейных отношениях?*» — о семье, родителях и детях, конфликтах и сексуальности. Прочитав главу о конфликтах, вы научитесь извлекать пользу из кризисов и чинить то, что сломано. Далее — сможете обрести потерянную сексуальность. Это то, что теряется даже у пар, живущих долго и счастливо. А если вы ее не теряли, то сможете подготовиться и сделать все, чтобы не терять ее и дальше. Эту главу, как и предыдущую, лучше всего читать вместе со своим партнером. Главы о детях и родителях отзеркаливают друг друга: одна — для родителей, которых не понимают дети, другая — для взрослых детей, которых не понимают родители.

Раздел «*Как работать в удовольствие...*» полностью посвящен работе и тому, как быть, если в этой сфере у вас начинаются нелады. Часто работа перестает радовать. Часто стресс на ней зашкаливает. Часто карьерный рост становится тем, что подтачивает силы и ресурсы организма, а успех — как синяя птица, которая появляется, а потом улетает восвояси. Часто работа мешает дому, а дом мешает работе. Бывает, что подчиненные не хотят видеть в вас авторитетного начальника, и случается, что у вас самих начальник далеко не сахар. Обо всем этом и о том, как с этим справиться, вы сможете прочитать в этом разделе.

Раздел «*Как распознать психологические ловушки в общении и избежать их?*» объединяет все предыдущие разделы, ведь

психологические ловушки подстерегают нас в любом общении — и в семье, и на работе. Хорошо проработав этот раздел, вы научитесь распознавать такие ловушки, поймете, почему вы в них попадаете, сможете выработать способы избежать их, в том числе и на деловых переговорах. Обратите внимание на главу «Треугольные отношения» — она даст вам ключ к пониманию самой сути ловушек отношений, внесет ясность в ваши отношения и даст понимание отношений на любых уровнях: между отдельными людьми, организациями, странами и даже нациями.

Раздел «*Как преодолевать фобии, депрессии, тревогу и панику...*» касается самых распространенных расстройств, которые не дают нормально жить, мучают и становятся стеной между нами и другими людьми, между нами и простым человеческим счастьем. Депрессия, панические атаки, простые фобии, контроль гнева и вредные пристрастия — все это мешает и нам, и близким людям. А между тем выход есть всегда, и он не так уж и сложен. Главы этого раздела написаны для самопомощи, и зачастую она может стать хорошим подспорьем на пути к выздоровлению. Однако было бы непрофессионально и неэтично говорить, что одной самопомощью можно обойтись, особенно если имеет место расстройство тяжелой степени. Если вы пробуете техники и идете по программе самопомощи, но по истечении некоторого времени (двух-четырех недель) не достигаете минимального сдвига, значит, нужны бóльшая интенсивность и внешняя профессиональная поддержка. Обратитесь к психотерапевту, сообщив ему, по какой программе самопомощи вы работали, и покажите ему соответствующую главу. Далее я скажу о методах, использованных в этой книге, но что касается тем этого раздела, то наиболее эффективной для них — это доказано научно — является когнитивно-поведенческая терапия.

Раздел «*Самопознание и саморазвитие*» — заключительный. В нем вы найдете подсказки для личностного роста, для саморазвития, самосовершенствования и других «само-». Будут тут и конкретные стратегии, техники, методики и мое понимание личностного роста вообще. Самая, наверное, необычная глава о том, как помочь другим познать себя. В ней я описал техники, которые используют в своей профессиональной кухне

психотерапевты, и адаптировал их к использованию в обычной жизни, чтобы вы могли помогать не только себе, но и своим близким: друзьям, родителям, детям, братьям и сестрам, коллегам... Признаюсь, немного опасался, что эти инструменты могут оказаться скальпелем, которым неумелый хирург пытается по учебнику кого-то оперировать. Но мне помогли слова одного из моих учителей-психотерапевтов: «Психотерапия — это про правду». А если так, то можно ли правдой навредить? Кроме того, после прочтения всей книги вы изменитесь и уже будете не таким новичком в психологии. Конечно, она не заменит многолетнего обучения психологии и психотерапии, однако существенно повысит ваш уровень знаний, умений и общего понимания самого себя и других людей.

Чего в этой книге нет? В этой книге нет ненаучных данных. В ней нет шаманства, эзотерики, экстрасенсорики и многого другого, доказательств чему пока не найдено. В ней нет призывов делать только так, как сказал автор, потому что это сказал автор. Наоборот, я прошу пробовать и проверять на своем опыте, работает что-то или нет. В этой книге также нет готовых рецептов счастья. Только пути, пройдя которыми, есть шанс его найти. Но я не знаю, что именно для вас хорошо, а что — плохо. Пробуйте!

Поэтому в этой книге нет советов, а только подсказки. Подсказки — это то, чем можно воспользоваться, если хочется, и не делать этого, если не хочется. Подсказки — это то, о чем можно попросить в трудную минуту. Поэтому их в этой книге очень-очень много, для того чтобы можно было выбрать.

Еще в этой книге я все время повторяю: попробуйте и сами сделайте выводы о том, работает подсказка или нет. Сделайте и потом принимайте решение — продолжать двигаться в том или ином направлении или нет. Начните читать книгу и потом решите, хороша она или нет.

Как читать эту книгу? Читать ее можно по-разному. Первый способ — прочитать с самого начала до конца. Его преимущество в том, что вы будете ориентироваться в содержании книги, и пазл из психологических знаний лучше сложится. Однако, если ее прочитать слишком быстро, вместо пазла может получиться набор разрозненных картинок. Поэтому если вы любите

КАК ОБЩАТЬСЯ С НЕЗНАКОМЫМИ И ЗНАКОМЫМИ ЛЮДЬМИ?

Почему бывает страшно начать разговор с незнакомцем и как этот страх преодолеть?

👤 Почему общение с другими людьми значит так много? Что я получаю от него и что отдаю? Что мешает общаться свободно и без страха? Как быстро преодолеть страх и тревогу? Кого я вижу в незнакомцах? Какова природа страха общения? Как полностью преодолеть его?

Андрей, невысокого роста парень, стоял у подъезда. Он был бледен, глаза тревожно впелись в двери. Рука судорожно сжимала букет ромашек. В глазах у него темнело, руки дрожали, а ноги стали ватными и непослушными. Он прирос к асфальту, и казалось, стоит оторвать ногу от земли — и он упадет, не удержится. Сердце в груди стучало, и его удары отзывались по всему телу. Он просто изнутри чувствовал, как кровь перегоняется из вен в артерии. Вот и руки начали потеть. Все, теперь наверняка не получится сказать ни слова.

«Она подумает, что я дурак какой-то! Я, наверное, красный как вареный рак, — мысли в его голове водили хороводы, добавляя тревоги: — На кого я сейчас похож? Уж точно не на парня ее мечты. С таким даже на улице показаться стыдно».

Вот уже вторую неделю соседи встречали его по утрам и уже даже начали здороваться. А он все никак не мог выстоять, дожидаться. Он приходил, стоял, а потом медленно, как во сне, поворачивался и уходил. Шаг его, сначала медленный, постепенно ускорялся, переходя в бег. За углом он останавливался, и все — волнение пропадало. Сердце успокаивалось, руки переставали дрожать. Букет с ромашками летел в стоявший

неподалеку мусорный бак, разгоняя кошек, пришедших в поисках еды.

Он уходил, чтобы завтра утром вернуться, и по дороге проклинал свой страх. Стоит сказать, что страх появился не так давно, но теперь даже разговор с продавцом в магазине требовал усилий, преодоления себя. Поначалу Андрей не обращал на это особого внимания. Поначалу... Пока не увидел ее.

Андрей так же, как и любой другой, оказавшийся на его месте, внутренне осознает, что есть что-то «неправильное» в этой дрожи, в учащенном сердцебиении, заикании в начале разговора. Существует несколько способов решения данной проблемы, и один из них — это полный отказ от общения с людьми лицом к лицу.

В Японии довольно распространенным становится движение хикикомори. Так называют подростков и молодых людей, которые осознанно выбрали для себя путь полной изоляции от общества. Они почти никогда не выходят из дому, стараются надолго не покидать свою комнату, мало общаются даже с родителями, не учатся и не работают. Все для того, чтобы не переживать стресс, находясь в обществе, а зачастую и страх... В 2010 году в Японии насчитывалось около 700 000 лиц, ведущих образ жизни хикикомори! Однако все же и они общаются — онлайн, перенесшись из реального мира в виртуальный, на форумах и анонимных имиджбордах. В Интернете все намного проще. Все под контролем...

Так ли это на самом деле: все ли под контролем?

Возникает вопрос: что страшнее для человека — полная изоляция или общение в социуме? Иными словами, что более свойственно человеческой природе — одиночество или общение с другими людьми?

Наука дает однозначный ответ. Человек стал человеком только потому, что научился общаться, обмениваться сигналами для координации действий, выражения мыслей и чувств, передачи знаний, озвучивания потребностей, выкрикивания угроз и т. д. Пример детей-маугли — первое тому доказательство. Их

находили давно — детей, выросших среди животных — волков, собак, приматов, украденных, брошенных, забытых. Они совсем не похожи на Маугли или Тарзана. Если они пробыли без общения с людьми больше четырех-шести лет, их уже практически невозможно научить говорить. Без общения — сначала с родителями, потом с другими детьми, затем с чужими людьми — невозможно стать человеком в полном смысле этого слова.

Поэтому, выбрав путь самоизоляции, человек делает выбор в пользу страха, и это со временем приведет только к накоплению проблем. Как воздух нам нужны другие люди вокруг нас, хотя бы в качестве зеркала, в котором мы можем отразиться и увидеть себя. Ведь если человек думает, что выглядит плохо, поможет ли ему избавление от всех зеркал? Или есть какой-то другой способ решения проблемы?

Собственно говоря, это второй вариант, который может выбрать Андрей. И он его уже выбрал, потому что сделал первый шаг — задумался о причинах возникновения своего страха и способах преодоления его.

Хикикомори идут на поводу у своих страхов. Им проще закрыться, чтобы не встречаться с ними. Ведь для этой встречи нужна глубокая уверенность: я — ОК! И готовность пережить, если узнаешь, что не все ОК. А также нужны силы, чтобы начать что-то менять. «Кто в этом виноват?» — вопрос в данный момент вторичный. Более важно — понять: что делать, кому делать и как делать.

Давайте сделаем **первый шаг**. Оцените, насколько сильно ваше желание меняться: выберите число от 1 до 10, где 1 — «совсем не хочу, не готов даже пытаться», а 10 — «да, очень хочу меняться и есть готовность прикладывать усилия».

| | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|---|---|-----------------------|---|---|---|---|----|
| Не хочу ничего менять | | | | Очень хочу измениться | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Содержание

| | |
|---|------------|
| Как правильно подсказывать? (вместо предисловия)..... | 4 |
| КАК ОБЩАТЬСЯ С НЕЗНАКОМЫМИ И ЗНАКОМЫМИ ЛЮДЬМИ?..... | 13 |
| Почему бывает страшно начать разговор с незнакомцем и как этот страх преодолеть?..... | 13 |
| Как добиться желаемого в общении, или О ключиках, которые можно подобрать к каждому..... | 27 |
| Если ключик не подбирается и цель не достигается — работа над ошибками..... | 49 |
| Чтение и понимание эмоций: что такое эмоциональная грамотность и как ее развивать..... | 61 |
| Зачем и как управлять своими эмоциями и чувствами, общаясь с людьми?..... | 72 |
| «Эмоциональные повреждения» во время общения: как с ними справиться..... | 85 |
| Как распознать ложь и обман?..... | 95 |
| Как построить длительные взаимоотношения и что делать, если они не строятся?..... | 106 |
| ЧТО МОЖНО И ЧЕГО НЕЛЬЗЯ В СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЯХ?..... | 119 |
| Конфликт в семье: у каждого кризиса есть шанс..... | 119 |
| Сексуальность в браке: что делать, если она потерялась..... | 129 |
| Если дети вас не понимают (подсказки родителям)..... | 139 |
| Если вас не понимают родители (подсказки детям)..... | 150 |
| КАК РАБОТАТЬ В УДОВОЛЬСТВИЕ, ДОСТИГАТЬ УСПЕХА БЕЗ СТРЕССА И СОХРАНИТЬ БАЛАНС МЕЖДУ РАБОТОЙ И ДОМОМ?..... | 160 |
| Если работа не в радость..... | 160 |
| Как научиться быть успешным человеком?..... | 171 |
| Как правильно бороться со стрессом на работе?..... | 182 |

| | |
|---|------------|
| Карьерный рост: как не сгореть в процессе | 192 |
| Как дома не думать о работе, а на работе не думать о доме? | 203 |
| Если подчиненные не слушают | 213 |
| Если начальник не сахар. Типы начальников и как сработаться с каждым из них | 224 |
| КАК РАСПОЗНАТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЛОВУШКИ В ОБЩЕНИИ И ИЗБЕЖАТЬ ИХ? | 233 |
| Как распознать психологические ловушки в повседневном общении? | 233 |
| Вас ловят или вы позволяете себя поймать? | 244 |
| Треугольные отношения: можно ли не проиграть | 255 |
| Как не попасть в ловушку отношений и что делать, если вы в нее попали? | 265 |
| Деловые переговоры и психологические игры: как узнать чужие правила и установить свои | 273 |
| КАК ПРЕОДОЛЕВАТЬ ФОБИИ, ДЕПРЕССИИ, ТРЕВОГУ, ПАНИКУ И КАК ПОМОЧЬ С ЭТИМ СПРАВИТЬСЯ БЛИЗКИМ ЛЮДЯМ? | 280 |
| Как распознать депрессию и избавиться от нее? | 280 |
| Как справиться с паническими атаками? | 295 |
| Как преодолеть фобию? | 307 |
| Как обуздать гнев и агрессию? | 315 |
| Как поддержать отказ от вредных привычек? | 327 |
| САМОПОЗНАНИЕ И САМОРАЗВИТИЕ | 337 |
| Что такое наше настоящее «я»? | 337 |
| Стратегии самосовершенствования: все ли дороги ведут в Рим? | 347 |
| Путь к своему настоящему «я»: от младенца к старцу | 357 |
| Рецепт «настоящести»: из чего состоит и как готовить | 368 |
| Как найти себя и что важнее — дорога или цель? | 379 |
| Как помочь другим познать себя и возможно ли это? | 391 |
| Как слушать подсказки? (вместо послесловия) | 403 |

Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
www.trade.bookclub.ua

ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА

МОСКВА

Бертельсманн Медиа Москва АО
141008 г. Мытищи, ул. Колпакова, д. 26, корп. 2
Тел./факс +7 (495) 984-35-23
e-mail: office@bmm.ru
www.bmm.ru

ХАРЬКОВ

ДП с иностранными инвестициями
«Книжный Клуб
“Клуб Семейного Досуга”»
61140, г. Харьков-140, пр. Гагарина, 20-А
тел./факс +38 (057) 703-44-57
e-mail: trade@bookclub.ua
www.trade.bookclub.ua

Киевский филиал

04073, г. Киев, пр. Московский, 6, комн. 35,
тел. +38 (067) 575-27-55
e-mail: kyiv@bookclub.ua

Одесский филиал

65017, г. Одесса, ул. Малиновского, 16-А, комн. 109
тел. +38 (067) 572-44-28
e-mail: odessa@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

УКРАИНА

служба работы с клиентами:
тел. +38 (057) 783-88-88
e-mail: support@bookclub.ua
Интернет-магазин: www.bookclub.ua
«Книжный клуб», а/я 84, Харьков, 61001

РОССИЯ

служба работы с клиентами:
тел. +7 (4722) 78-25-25
e-mail: info@ksdbook.ru
Интернет-магазин: www.ksdbook.ru
«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308961

Як працювати із задоволенням і досягати успіху без стресу, долати кризи у стосунках і знаходити спільну мову з дітьми, спілкуватися без страху й досягати бажаного, розпізнавати психологічні пастки і встановлювати власні правила, долати фобії і тривоги та допомагати близьким людям? Відповіді ви знайдете на сторінках цієї книги. Прості і зрозумілі рекомендації психолога-практика підкажуть, як ефективно поводитись у найрізноманітніших життєвих ситуаціях, а техніки та вправи допоможуть відпрацювати необхідні навички спілкування.

Климчук В. А.

К49 Практическая психология, или Как подобрать ключик к любому человеку. 1000 подсказок на все случаи жизни / В. А. Климчук. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», 2015. — 416 с. : ил.

ISBN 978-966-14-9137-2 (Украина)

ISBN 978-5-9910-3247-6 (Россия)

Как работать в удовольствие и достигать успеха без стресса, преодолевать кризисы в отношениях и находить общий язык с детьми, общаться без боязни и добиваться желаемого, распознавать психологические ловушки и устанавливать свои правила, справляться с фобиями и тревогами и помогать близким людям? Ответы вы найдете на страницах этой книги. Простые и понятные рекомендации практикующего психолога подскажут, как эффективно вести себя в различных жизненных ситуациях, а техники и упражнения помогут отработать необходимые навыки общения.

УДК 159.9
ББК 88.5