

УДК 159.9  
ББК 88.52  
Л64

**Литвак, Михаил**  
Л64 Лучшие психологические практики / Михаил  
Литвак. — Москва : Издательство АСТ, 2024. —  
320 с. — (Прикладная психология Литвака).

ISBN 978-5-17-136399-4

Вы можете назвать себя успешным человеком? Если «да», то эта книга ваша. Если «нет» — тоже ваша. В первом случае она поможет вам стать еще более удачливым, а во втором — даст в руки настоящие козыри, с которыми можно легко взбежать по карьерной лестнице. Ведь бесценные, а порой и парадоксальные советы дает настоящий Мастер своего дела — Михаил Литвак, ведущий психотерапевт международного реестра. Он уверен, что к вершине Олимпа пролегает путь длиной всего лишь в семь шагов. А он знает, о чем говорит. Став членом-корреспондентом Российской академии естественных наук, получив ученую степень кандидата медицинских наук, автор придумал свой, неповторимый путь к высокооплачиваемой, приносящей радость и удовольствие работе. И секрет удачливости он изложил в своих книгах, которые изданы тиражом более 15 000 000 экземпляров.

В его новой книге ясно и просто изложены самые сложные законы: экономические, природные, философские, нравственные. А для того чтобы эти законы хорошенько усвоить, даны правила и задания, как в школьном учебнике. Но на то и Литвак, чтобы любое обучение сделать заковыристым и интригующим. Итак, вперед — взлетаем на самый верх процветания и благополучия. Без шпаргалок!

УДК 159.9  
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-136399-4

© Михаил Литвак  
© ООО «Издательство АСТ»

*Издание для досуга*

18+

ПРИКЛАДНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ЛИТВАКА

**Михаил Литвак**

## **ЛУЧШИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ**

Редактор: *Светлана Малаканова*

Компьютерная верстка: *Вера Брызгалова*

Технический редактор: *Наталья Чернышева*

Корректор: *Евгения Пестрикова*

Подписано в печать 15.03.2024. Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 16,80

Печать офсетная. Гарнитура ZapfElliptical711 BT. Бумага офсетная.

Доп. тираж: экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008):  
– 58.11.1 – книги, брошюры печатные.

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2024 г.

Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»

129085 г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, ком. 705, пом. I, эт. 7

Наш электронный адрес: [www.ast.ru](http://www.ast.ru)

Адрес электронной почты: [ask@ast.ru](mailto:ask@ast.ru)

«Баспа Аст» ЖШҚ

129085, Мәскеу қ., Звездный гулзар, 21-үйі, 1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-кабат.

Біздің электрондық мекенжайымыз: [www.ast.ru](http://www.ast.ru)

E-mail: [ask@ast.ru](mailto:ask@ast.ru) Интернет-дүкен: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию в республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы» Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі – «РДЦ-Алматы» ЖШС

Алматы қ., Домбровский көш., 3«а» үйі, Б литері, 1 кеңсе.

Тел.: 8(727) 2 51 59 90,91, факс: 8 (727) 251 59 92 ішкі 107;

Тауар белгісі: «АСТ» Өндірілген жылы: 2024

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Өндірілген мемлекет: Ресей

Сертификация – қарастырылмаған

**ПРИКЛАДНАЯ  
ПСИХОЛОГИЯ  
ЛИТВАКА**



МИХАИЛ ЛИТВАК

**ЛУЧШИЕ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ  
ПРАКТИКИ**



Издательство АСТ  
Москва

УДК 159.9  
ББК 88.52  
Л64

**Литвак, Михаил**  
Л64 Лучшие психологические практики / Михаил  
Литвак. — Москва : Издательство АСТ, 2023. —  
320 с. — (Прикладная психология Литвака).

ISBN 978-5-17-136399-4

Вы можете назвать себя успешным человеком? Если «да», то эта книга ваша. Если «нет» — тоже ваша. В первом случае она поможет вам стать еще более удачливым, а во втором — даст в руки настоящие козыри, с которыми можно легко взбежать по карьерной лестнице. Ведь бесценные, а порой и парадоксальные советы дает настоящий Мастер своего дела — Михаил Литвак, ведущий психотерапевт международного реестра. Он уверен, что к вершине Олимпа пролегает путь длиной всего лишь в семь шагов. А он знает, о чем говорит. Став членом-корреспондентом Российской академии естественных наук, получив ученую степень кандидата медицинских наук, автор придумал свой, неповторимый путь к высокооплачиваемой, приносящей радость и удовольствие работе. И секрет удачливости он изложил в своих книгах, которые изданы тиражом более 15 000 000 экземпляров.

В его новой книге ясно и просто изложены самые сложные законы: экономические, природные, философские, нравственные. А для того чтобы эти законы хорошенько усвоить, даны правила и задания, как в школьном учебнике. Но на то и Литвак, чтобы любое обучение сделать заковыристым и интригующим. Итак, вперед — взлетаем на самый верх процветания и благополучия. Без шпаргалок!

УДК 159.9  
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-136399-4

© Михаил Литвак  
© ООО «Издательство АСТ»

## Главное в любом деле — игра, учеба и труд

«Есть три вида деятельности — игра, учеба и труд. Эти виды деятельности помогают вам расти. Труд — это когда ты что-то делаешь, и не очень знаешь, как оно получится. Тогда мозги включаются. А когда ты делаешь знакомое для тебя дело, то это работа. Работа к прогрессу не приводит. Но деньги можно заработать. К прогрессу может привести только труд. И учеба. И игра». Это цитата ведущего психотерапевта международного реестра Михаила Литвака из его книги «7 шагов к успеху». И с его высказыванием трудно поспорить. Как всегда, он категорически прав. А чего стоит его другое утверждение, под которым, наверное, сегодня подпишется каждый второй, настолько оно актуально: «Кризис — это не значит плохо. Только в кризисе, когда разрушилась старая система отношений, возможно дальнейшее развитие. В кризис человек начинает думать».

Вообще, Михаил Ефимович предлагает всегда думать, тем самым тренируя самый главный орган — мозг, не лениться производить умные мысли. А для этого надо постоянно чему-то учиться, овладевать и новыми профессиями, и новыми навыками. Тогда никакой кризис не страшен. Более того, именно настой-

чивость, любопытство и жажда знаний способны привести любого к славе, успеху, благосостоянию. Надо только этого захотеть.

А теперь, положив руку на сердце, честно признайтесь: вы можете назвать себя успешным человеком? Если «да», то эта книга ваша. Если «нет» — тоже ваша. В первом случае она поможет вам стать еще более удачливым, а во втором — даст в руки настоящие козыри, с которыми можно легко взбежать по карьерной лестнице. Ведь советы Михаила Ефимовича, как всегда, бесценны, а порой и парадоксальны.

Он как Мастер своего дела уверен, что к вершине Олимпа пролегает путь длиной всего лишь в семь шагов. А он знает, о чем говорит. Став членом-корреспондентом Российской академии естественных наук, получив ученую степень кандидата медицинских наук, автор придумал свой, неповторимый путь к высокооплачиваемой, приносящей радость и удовольствие работе. И секрет удачливости он изложил в своих книгах, которые изданы тиражом более 15 000 000 экземпляров.

В его новой книге ясно и просто изложены самые сложные законы: экономические, природные, философские, нравственные. А для того чтобы эти законы хорошенько усвоить, даны правила и задания, как в школьном учебнике. Но на то и Литвак, чтобы любое обучение сделать заковыристым и интригующим. Итак, вперед — взлетаем на самый верх процветания и благополучия. Без шпаргалок!

# **1 ШАГ К УСПЕХУ**

Любите себя

# 1 ПРАВИЛО

*УВАЖАЙТЕ ЗАКОНЫ — БОЖЬИ, ПРИРОДНЫЕ,  
ТОГДА БУДЕТЕ УВЕРЕННО ИДТИ ПО ЖИЗНИ*

«Правила жизни» можно разделить на две категории: первичные и вторичные.

Первичные правила жизни — вечные. Связаны с законами природы. Или законами Божьими. Кто как хочет, пусть так и считает, потому что между религией и наукой нет никаких противоречий. Исходная позиция только разная. Верующие считают, что Бог создал законы, которые мы обязаны выполнять. «Премудрость начинается со страха Господня» — я долго не мог понять это изречение. Потом понял: надо бояться нарушать эти законы.

Кстати, законы можно придумать или нет? Нет. Их можно только открыть. А потом им следовать. Открыл, убедился, что это закон, и его обязательно нужно выполнять. Ведь мы сами созданы по этим законам. И я хочу, чтобы у вас выработалось к ним уважение. А, к примеру, вторичные — юридические законы, как говорил скиф, врач и мудрец Анахарсис, — как паутина: мухи застрянут, а шмели прорвутся. Природные же законы не имеют исключений. Если вы в кипящую воду опустите руку, будет что? Ожог. Сила ожога зависит от того, сколько времени пробудет ваша рука в кипятке. Больше ни от чего не зависит: ни от пола, ни от возраста, ни от вероисповедания, ни от того, йог вы или нет... Это просто закон природы.

---

**СОВЕТ.** В общем, все законы хорошие, мы по этим законам созданы, и надо их только выполнять — тогда легче будет идти по жизни.

---



## 2 ПРАВИЛО

### *НАСТОЯЩЕЕ РАЗВИТИЕ — ЭТО ПЕРЕХОД В ДРУГОЕ КАЧЕСТВО*

Я напому вам о том, как зарождалась жизнь. Земля существует 4,5 миллиарда лет. Жизнь существует 3,7 миллиарда лет. Первое живое существо имело какой размер? Это была одна клетка. Но потихонечку клетки через какое-то время поняли, что вместе легче жить, и они разделили обязанности. Появился наружный слой клеток, который ловил «пищу» и защищал от внешних угроз, а внутренний слой переваривал «добычу». Но постепенно все усложнялось — и в итоге появился человек. Все эти законы мы изучали в средней школе — выучили их, но они не проникли в ваше подсознание, поэтому вы их нарушаете. Потому что если бы вы не нарушали законы, вы были бы счастливы.

Вообще, закон развития — это закон природы. А что такое развитие? Движение. Но не каждое движение — развитие. Возьмем зарождение жизни: сначала появляются одноклеточные, потом позвоночные, потом млекопитающие... Каждый раз происходит изменение качества. А количество материи может быть одно и то же. То есть вы развиваетесь только тогда, когда переходите в другое качество. А если вы начинаете ходить по кругу, то это тупик.

---

**СОВЕТ.** Какой практический вывод следует из этого знания? То, чем вы сейчас занимаетесь, вам когда-нибудь придется бросить. И начать делать что-то новое. Ничего нет вечного. Вы должны быть готовы к изменениям, которые будут означать ваше развитие.

---



## 3 ПРАВИЛО

*ЕСЛИ ВЫ НАЧНЕТЕ ДЕГРАДИРОВАТЬ,  
ТО НЕ ОСТАНОВИТЕ ЭТОТ ПРОЦЕСС  
ДО КОНЦА ЖИЗНИ*

Помимо того, что у каждого из вас есть большой личный опыт, у вас еще был и природный опыт. Когда вы были в утробе у матери, тогда вы как развивались? Вначале клеточки делились, потом пошли ручки, ножки, ушки, нервная система, мышцы и т.д. То есть с каждым появлением нового органа вы развивались. И за девять месяцев прошли 3,7-миллиардный путь от одной клетки до обезьяны. Не человека, а обезьяны. Мы рождаемся обезьянами, у которых есть шанс стать человеком. Но не все этот шанс используют на 100 процентов.

Конечно, надо знать свое место в жизни. У нас один из ста человек имеет высшее образование. То есть только один из ста развивается, переходит в новое качество. Я, кстати, ни разу ни к одной медсестре не обратился на «ты». Только на «вы», то есть я от нее дистанцируюсь. Она из другого класса. Но как только она становится студенткой, я уже могу обратиться к ней на «ты», потому что мы станем ближе друг к другу на социальной лестнице. Если человек развивается, значит, он находится в выигрышном положении.

**СОВЕТ.** Вариантов в жизни очень мало: вы развиваетесь или деградируете. Но бывает такой момент, когда оси источников деградации и развития совпадают. Значит, деградация тоже не сразу наступает, она потихонечку набирает силы и все больше забирает энергии для развития, приостанавливается, но потом... Деградация идет до смерти человека. До его уничтожения.

---

