

3

**БЕСТСЕЛЛЕРА
ПОД ОДНОЙ
ОБЛОЖКОЙ**

М И Х А И Л
ЛАБКОВСКИЙ

**хочу
и буду**



**люблю
и понимаю**



**привет
из детства**



Москва
2024

УДК 159.922.7
ББК 88.8
Л12

Лабковский, Михаил.

Л12 **ВСЬ ЛАБКОВСКИЙ** в одной книге. Хочу и буду. Люблю и понимаю. Привет из детства / Михаил Лабковский. — Москва : Эксмо, 2024. — 784 с.

ISBN 978-5-04-196624-9

Впервые под одной обложкой — три бестселлера самого известного психолога в России Михаила Лабковского.

«ХОЧУ И БУДУ» — одна из самых продаваемых русскоязычных книг в мире. За 8 лет только в России ее купили более 3 000 000 раз. В книге Михаил объясняет, как полюбить себя и перестать зависеть от чужого мнения и оценки. Почему нас влечет к определенному типу партнеров и как «переключить» себя на здоровые отношения. Как воспитать счастливых детей со здоровой психикой, перестать думать и вести себя как жертва, а также понять, чего на самом деле хочется от жизни.

Он так же подробно рассказывает о своих ставших знаменитыми 6 правилах счастливой жизни. Следуя им каждый день, вы будете вести себя как уверенный, самодостаточный и ориентированный на свои желания человек — и в итоге так себя и почувствуете!

«ЛЮБЛЮ И ПОНИМАЮ» — книга о том, как превратить воспитание из «второй работы, за которую не платят» — в процесс естественный, понятный и, главное, доставляющий радость и детям, и взрослым. В ней автор затрагивает множество важных вопросов. Как реагировать на трехлетнего бунтаря? Что делать, если малыш не хочет ходить в сад? Как выбрать школу? Что гораздо важнее оценок? Не выпускает телефон из рук — это нормально? Можно ли наказывать детей? Как помочь подростку, если он переживает, но ничего не рассказывает? Михаил объясняет, почему ребенок так себя ведет, и учит воспитывать с любовью, без которой вырасти здоровым и счастливым человеком просто невозможно.

«ПРИВЕТ ИЗ ДЕТСТВА» — это книга-путешествие в прошлое, к моментам, которые повлияли на всю вашу жизнь. Михаил Лабковский уверен: чтобы изменить сценарий, по которому вы сейчас живете, нужно вернуться в детство и понять, почему родители так себя вели. Осознать, что мама и папа были холодны, потому что их самих недолюбили и любить они так и не научились. Агрессивны — из-за своих проблем с психикой. Критиковали, потому что сами в себя не верили, а, значит, не верили и в вас. И вы тут ни при чем. Вы можете оставить все это в прошлом. Пишите свой сценарий. Сами решайте, кто вы, что за человек. Уходите от всего, что делает вас несчастными. И поможет вам в этом книга «Привет из детства».

УДК 159.922.7
ББК 88.8

© Михаил Лабковский, 2024

© Алина Волчкова, фотография
на обложке, 2024

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-196624-9

Содержание

ХОЧУ И БУДУ.

6 правил счастливой жизни, или Метод Лабковского в действии

Предисловие к дополненному изданию
«Хочу и буду» 12

ЛИЧНОСТЬ

6 правил и как по ним жить 15
Случаи, которые кажутся сложными 20
Механизм работы правил 30
Первое правило 32
Смысл жизни 38
Невротика 47
Истинные желания 51
Внешность 59
Компромиссы 64
Мужчины, женщины и психологи 72
Соцсети 78
Психология жертвы 83
Работа и деньги 88

Любовь к себе (новогоднее обращение) 97

Зависимость 100

Желания 106

Бездействие 111

ОТНОШЕНИЯ

Почему отношения заканчиваются 121

Невротические отношения 129

Любовь и либидо 137

Секс 142

Почему мужчины любят стерв 146

«Ирония судьбы» 152

«Как бросить любимого, если понимаешь, что он козел?» 160

Про замуж 164

Семейная терапия 171

ДЕТИ

Мамины «тараканы» 185

Папины «тараканы» 197

О бесполезности чтения 205

Детский сад 209

Семья и школа 216

Подростки 223

- Детские психотравмы и взрослые
невротики 242
- Мамы и сыновья 246
- Как вырастить счастливого ребенка 253
- Про уроки 265

ЛЮБЛЮ И ПОНИМАЮ. Как растить детей счастливыми (и не сойти с ума от беспокойства)

- Предисловие к книге «Люблю и понимаю» 282

ОТ ПЕЛЕНОК ДО ВУЗА

- Хочу или... надо? Почему стоит заводить
детей 285
- От нуля до трех: как развивается
психика ребенка 310
- «Я сам!» Коротко о кризисе трех лет 321
- Детский сад, штаны на лямках 330
- Школа: инструкция по применению 341
- Нежный возраст 367

ПРОСТО О СЛОЖНОМ

- 1+1: если вы воспитываете ребенка одна 397
- Папа может 414
- ...и больше не дерись. Как справляться с детской
агрессией 429

Развивать нельзя помиловать 438

Метод кнута: пара слов о наказаниях 453

М и Ж: особенности воспитания 468

ПРО ВЗРОСЛЫХ ДЕТЕЙ И ИХ ОБИДЫ НА РОДИТЕЛЕЙ

Что делать с обидами на родителей 480

КОРОТКО О ВАЖНОМ

Коротко о важном 505

диалоги о главном / ответы на все случаи жизни

Диалоги о главном / Ответы на все случаи жизни 513

ПРИВЕТ ИЗ ДЕТСТВА.

Вернуться в прошлое,

чтобы стать счастливым в настоящем

Предисловие к книге «Привет из детства» 534

Детские обиды, или Психология жертвы 539

Сепарация, или Как взять на себя ответственность
за свою жизнь 598

Чувство долга, вина и страх, что родители умрут 610

Когда родители критикуют 627

Когда родители вмешиваются в жизнь взрослых
детей 645

«Такого, как папа»: родители и либидо 667

Семейные сценарии, или Как не повторить
судьбу родителей 698

Это не характер, это — возраст! 710

Про отцов 726

Когда дети вмешиваются в жизнь
родителей 742

Что делать родителям, которые
«наломали дров» 753

Заключение 761

«Открытый микрофон» 764

Ссылки на электронные ресурсы 781

XX

O

ЧТУ

И БУДУ

Предисловие к дополненному изданию «Хочу и буду»

— Михаил, я была замужем, но муж мне изменял, и я с ним из-за этого развелась, — говорит женщина на лекции. — Сейчас встречаюсь с мужчиной, который зовет меня замуж. Но я боюсь, что он тоже мне будет изменять. Что же мне делать?

— А что вы будете делать, если он вам изменит?

— Я от него уйду.

— Вы боитесь уйти?

— Не боюсь.

— А чего вы тогда боитесь?

— Спасибо, уже ничего не боюсь.

Дорогие мои, почему я начинаю с истории? Потому что для меня, как для психолога, главное — люди. Люди, которые приходят ко мне с проблемой, решают ее и уходят без проблем. И таких становится больше.

Первое издание этой книги вышло восемь лет назад. И за эти восемь лет книга стала одной из самых продаваемых русскоязычных книг в мире — с 2017 года продано более трех миллионов экземпляров. А это значит, что людей, которым надоело жить плохо и, главное — понимающих, что жить хорошо можно, что быть счастливым — это решение, таких людей на целых три миллиона больше!

Благодаря этим же людям стало понятно, что есть еще вопросы, на которые нужно ответить.

Вопросов много, и это нормально. Я вижу их на полях книг, которые мне приносят подписать. Гора записок с вопросами остается на столе каждый раз после лекции. Мой директор эти записки забирает, читает, выделяет самые-самые из разряда #оНаболевшем и передает мне.

В новом издании, которое вы держите в руках, появилось предисловие и подробная глава, где я разбираю каждое правило, говорю о нюансах и глубже объясняю методику, чтобы применять ее стало проще. Чтобы жить стало легче, понятнее, а главное — счастливее.

ЛИЧНО
СТЬ

6 правил и как по ним жить

*Вы никогда не решите проблему,
если будете думать так же,
как тот, кто ее создал.*

АЛЬБЕРТ ЭЙНШТЕЙН

С момента, когда появились правила, прошло уже много лет, но люди до сих пор спрашивают: «А что, действительно можно жить по этим правилам?» «Да!» — отвечаю я. Да не просто жить, а жить счастливо, в гармонии с собой и собственными желаниями, без страданий и тревог.

Обычно аргументы против начинаются с таких высказываний:

— *Михаил, вот я прочитал ваши правила, — пишет мне человек. — Вы говорите — делать что хочется. Но а если мне хочется, к примеру, убивать людей, или самому утопиться... Но я же не могу этого сделать! Значит, в этом случае ваши правила не работают?*

Нет, дорогие мои. Это вообще не имеет никакого отношения к моим правилам. Есть условие: **правила созданы для людей со здоровой психикой и здоровыми желаниями.** То, что приводят в пример, — причинять вред себе или другим, пить, употреблять наркотики, нюхать клей — это не желания. Это психопатология или психологическая зависимость. В этих случаях нужно обратиться к психиатру или решать проблемы зависимости с психологом. **Невроз, справиться с которым**