

1568468

ОЛЕКСІЙ  
КАПРАНОВ

ЗАЩО МЕНІ  
ТАКОМУ  
ХОРОШОМУ  
ТАКЖЕ  
ХРІНОВЕ  
ЖИТТЯ



КРЕАТИВНИЙ АНТИВІРУС  
ДЛЯ ВАШОГО МОЗКУ.  
ЧИМ ДУМАЄМО - ТЕ І ОТРИМУЄМО.



У автора цієї книги бридка професія, адже він працює сволотою! Тому що автор знає, як сволота вас зі звичної доріжки мислення, яка хоч здається правильною, але насправді веде в глухий кут. Якщо ви не хочете нічого змінювати, навіть не заглядайте в цю книгу. Попереджаємо, що з тисячі чоловік, які поспілкувалися з автором, рівно тисяча змінилися кардинально, і вони не змогли повернутися до колишнього, такого зрозумілого, але часом такого хрінового життя!

Вони стали іншими – перестали ображатися і злитися, сваритися і нудьгувати, закохалися, стали здоровими і забули, що таке лінь. Вони не рахують копійки, а радіють життю, і життя радує їх. Якщо ви не боїтеся таких грандіозних перспектив, читайте! Автор гарантує вам відсутність наукової зауми, здоровий сміх, серйозну роботу над собою і неминучі зміни на краще!



# **Зміст**

<b>Чому життя таке несправедливе? .....</b>	<b>3</b>
<b>Ваша машина .....</b>	<b>4</b>
<b>А пощади не буде! .....</b>	<b>5</b>
<b>Як працювати з цією книгою .....</b>	<b>7</b>
<b>Від прогнозу до реальності, або На що схоже моє життя.....</b>	<b>9</b>
Прогноз і реальність не збігаються .....	9
Прогноз починається з думки.....	10
А тепер... реальність! .....	13
Що таке карти реальності? .....	15
Деструктивні карти реальності, або Коли ми починаємо руйнувати своє життя .....	15
Конструктивні карти реальності, або Хто як виживає.....	22
Вам в допомогу .....	25
<b>Чим небезпечний стрес? .....</b>	<b>27</b>
Як працює механізм стресу.....	27
Від стресу до навички .....	30
Чи можна ідеально реагувати на стрес? .....	34

Всі хвороби від нервів.....	36
Способи виходу зі стресу.....	42
Вам в допомогу .....	49
<b>З чого починаються конфлікти з собою, або Яким я повинен бути.....</b>	<b>51</b>
Немає нічого важчого провини .....	51
Моє важливо важливіше .....	51
Мірило важливості .....	53
Чому корисно бути хорошим? .....	54
Чим небезпечне табу? .....	60
Ваше життя в вашому виборі.....	61
Наскільки ми отруйні, або Скільки у нас ворогів? .....	63
Що таке праведний гнів? .....	63
Чому весь світ проти мене?.....	65
Міняємо своє ставлення до світу.....	67
Вам в допомогу .....	69
<b>Від табу до бажання.....</b>	<b>75</b>
Безкоштовний сир тільки в мишоловці .....	75
Бійся бажань, вони виконуються .....	78
Закон підлості .....	79
За моїм велінням, за моїм хотінням.....	80
Бажання виповнилося. І що?.....	82
Чи можливо змінити світ і навіщо? .....	83



Вам в допомогу .....	83
<b>Норма в нашому житті.....</b>	<b>90</b>
Що таке норма? .....	90
Норма або «хотілося ...»? .....	92
Знижуємо планку прогнозів! .....	94
Вам в допомогу .....	96
<b>Всі наші нещастя з дитинства .....</b>	<b>98</b>
Як з'являються маски? .....	98
Як з'являються ролі? .....	103
Покарання внутрішньої мамою.....	107
Емоційна залежність .....	109
Чи можна стояти на стелі? .....	110
Вам в допомогу .....	112
<b>Де ж ховається моє справжнє Я? .....</b>	<b>115</b>
Моє Я уві сні.....	115
Рольовий злочин .....	116
Рольовий тунель.....	118
Чи не хочете хотіти? .....	119
Звідки ростуть корені почуття провини.....	120
<b>Стратегії успішності, або Де проходять межі мого Я .....</b>	<b>126</b>
Стратегії «Як всі» і «Як я» .....	126
Навіщо потрібна харизма? .....	127

Неможливо всім сподобатися.....	130
Неможливо всіх залякати.....	131
Можна заручитися підтримкою.....	131
Вам в допомогу.....	132
<b>Що значить любити, або Який шлях вибрати?.....</b>	<b>134</b>
Що таке любов?.....	134
Вибір добра або зла?!.....	135
Претензії на чуже.....	137
Все відбувається для нас.....	138
Мотив або дія?.....	139
Як навчитися помічати?.....	141
Принцип бумеранга.....	143
По якій парадигмі жити?.....	145
Вам в допомогу.....	148
<b>Як не знищити, а створити!.....</b>	<b>154</b>
Закон мортідо і лібідо!.....	154
Вам в допомогу.....	157
<b>Де тонко, там і рветься, або Як ми здаємо іспит в школі життя.....</b>	<b>161</b>
Чим більше боїшся, тим більше не знаєш.....	161
Чим більше знаєш, тим більше не знаєш.....	162
Як працюють закони Всесвіту?.....	163
Від долі не втечеш, або вона в твоїх руках?.....	164



Чи можливо змінити свій шлях? .....	164
Шляхи проходження карми.....	165
Алгоритм роботи зі страхом .....	168
<b>Нова система координат, або Як стати щасливими?.....</b>	<b>171</b>
Міняємо стереотипи.....	171
Чому ми один одного не розуміємо .....	171
І так теж можливо! .....	174
Дурнем бути вигідно .....	176
Приймаємо себе такими, як є .....	178
Типологія по архетипам .....	178
Еніюстилі .....	179
<b>Перемагаємо слово «повинен» .....</b>	<b>181</b>
Від «повинен» до «хочу».....	181
Найстрашніше — втрата можливостей .....	184
Звідки береться лінь .....	185
Мені ніхто не винен!.....	185
Прийміть своє безсилля .....	188
Вам в допомогу .....	190
<b>Післямова .....</b>	<b>195</b>
<b>Відгуки .....</b>	<b>197</b>