

1568583

Ицхак Калдерон Адизес

**НОВЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ
О ЛИЧНОМ РАЗВИТИИ**

ЗДОРОВЬЕ | СОВЕСТЬ | ЛЮБОВЬ

Эта книга – сборник размышлений Ицхака Адизеса. Именно размышлений, как подчеркивает автор, а не научных изысканий. И его главная цель – дать читателям пищу для ума, вступить в мысленную дискуссию с ними. Ему уже удалось сделать это с тысячами посетителей его популярного блога, на котором размещались статьи, вошедшие в эту книгу. На сложные и важные жизненные вопросы Ицхак Адизес дает мудрые ответы простым языком. Адизес делится тем, что его тревожит, и обсуждает с читателем выводы, к которым приходит на основании своего богатого жизненного опыта. Темы самые разные:

- управление изменениями в жизни;
- правильное питание и похудение;
- духовность и религия;
- самопознание, счастье и смысл жизни;
- отношения между супругами и воспитание детей;
- возможность создания бизнеса с родственниками и друзьями.

«Размышления о личном развитии» – единственная книга Ицхака Адизеса, которая затрагивает «личные» темы.

Содержание

Введение	3
Часть I Здоровый образ жизни	5
Выход за рамки обычного мышления	5
Гомеопатия	5
Тибетский массаж	6
Третий случай.	7
Кристина	7
Предупреждения о вреде сигарет	8
Сочувствие	9
Как восстановить биоритмы	12
Как противостоять искушениям	14
Избыточный вес	15
Перемены, избыточный вес и потеря веса	17
Ролевая модель PAEI и здоровый образ жизни	18
Забота о себе.	22
Tody que Es Demasyadu No Valle	25
Что такое отпуск?	27
Кому нужен отдых?	29
Часть II Отношения	31
Самый важный актив в браке	31
Проявления любви	34
Чего хотят женщины и чего – мужчины	36
Как сохранить семью	37
Институт брака.	39
Жизненный цикл супружества	43
Супружество как школа	45
Что делает человека привлекательным?	47
Богатые тоже плачут	49
Почему опасно быть творческой личностью	50
День отца	52
Конфликт отцов и детей	55
Часть III Самопознание	58
Знание, осознание и сознание	58
Еще о знании, осознании и сознании	61
Усмирение гнева	64

Отрицание смерти	67
Единство и двойственность	68
Еще о двойственности	70
Укрощение эго	73
Жизнь и любовь	76
Связь любви и перемен	78
И снова о любви	80
И все-таки, что такое любовь?	81
Что вызывает доверие и его последствия	82
Что есть истина?	85
Когда «нет» означает «да»	86
Влияние Холокоста	88
Без ожиданий жизнь прекрасна	90
Возлюбить себя и других	93
Часть IV Духовность	96
О жизни и смерти	96
Есть ли жизнь после смерти?	97
Как я пришел к Богу	98
Об Иисусе Христе	109
Мысли к Рождеству	112
Прощение в Новый год	112
Размышления о сюжете Исхода	115
Лидерство в сюжете Исхода	116
Кто выведет нас из рабства?	117
Что делает нас людьми?	119
Размышления после пребывания в ашраме	120
Когда наступает смерть?	124
Часть V Руководство к жизни	126
Проблемы как испытание	126
Жизнь как игра в карты	127
Вся жизнь – борьба, боль и разочарование. Так ли это?	129
Мое джазовое откровение	131
О многообразии и различиях	136
Чемпионат Европы по футболу	138
Значение денег	139
Стена как аллегория	142
Ошибок не бывает	145
Полюбить то, что я ненавижу	146

Лень задуматься	148
Ищи то, чего не видишь	150
Кто больше получает, тот меньше отдает	152
Не жди и не желай	153
Об авторе	158
Книги Ицхака Калдерона Адизеса, переведенные на русский язык	159
Об Институте Адизеса	161
Примечания	162