

Оглавление

[Предисловие] 9

Раздел первый


Я: ОТНОШЕНИЯ С САМИМ СОБОЙ 11

Кризис-менеджмент вашей жизни 13

7 простых правил, как победить меланхолию и другие невзгоды

 **Kate Borovik**
4 октября 2013 в 01:35

Я вас люблю.

 **Lisa Kotova**
4 октября 2013 в 01:53

действительно, безостановочные оргазмы - это не секс, а wos

 **Vasilina Do**
4 октября 2013 в 02:43

We all mad here

Евгения Струкова
4 октября 2013 в 03:55

Это гениально!

Как копать в себе и не облажаться? 16

Несколько простых правил самоанализа

 **Pani Gražinska**
31 июля 2013 в 22:52


Катя, здравствуйте, вопрос вам: а какой метод терапии предпочитаете вы?

 **БОЯРЫНЯ Катя Хорикова**
1 августа 2013 в 00:28 Pani


я прошла в свое время анализ. сейчас иногда хожу к семейному терапевту

Как жить, не уставая 21

Ресурсы: где тонко, там и рвется

 **Der Nastya**
11 февраля 2015 в 19:22 - 0 +

Катя, здравствуйте! Не могли бы вы посоветовать, что почитать про ресурсы?

 **Victor Tryapkin**
16 февраля 2015 в 21:36 Der - -1 +

Про ресурсы есть отличная книга:Булгаков А.Д., Моссур П.М., Тищенко В.Е"Планирование производственной деятельности геологоразведочных экспедиций"Очень рекомендую

Люби меня, как я себя: как нас дурят психологи 26

«Внутренний ребенок», «свой путь»

и другие деструктивные лозунги

Алексей Карпик
25 декабря 2014 в 01:12 - 2 +

Йоу, важно не то, что до вас пытались донести, а то, что вы поняли для себя. В этом смысле статья классная.

[ОТВЕТИТЬ](#) [редактировать](#) [удалить](#)

Tanya Okhremenko
8 февраля 2015 в 23:25 - 1 +

Автор тут просто оскорбила чувства верующих, озлобленных "судей"-комментаторов) ребята, те, которым не нравится, открою вам секрет: ваше мнение - не есть истина, мнение автора- не есть истина, но здравый смысл и иронию никто не отменял

Как быть телкой и не облажаться 31

Что запрещено, а что разрешено, когда ты — из ребра

Как быть пацаном и не облажаться 34


Гордость и предубеждение в мире мужчин

Как завязать и не облажаться 38

Признайтесь, вы — наркоман

Как быть богатым и не облажаться 43

Богатые тоже плачут, но как сделать так, чтобы плакать реже?

 **Алина Покусалес**
13 ноября 2013 в 17:38 - 0 +

ничего не нашла про покупку карликового жирафа :(

Пересадит кожу с попы на лицо 48
*Пластический хирург Дмитрий Мельников
о 60-летних девушках, пришитых пенисах и мужском лицемерии*

**Берегите сердце: разоблачение пяти
популярных видов спорта** 69
*Почему бегом, фитнесом и плаванием
лучше даже не начинать заниматься*

Раздел второй

**ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ
И ПРОЧИМИ РОДСТВЕННИКАМИ** 75

**Памятка детям: как общаться
со сложными родителями** 77
*Инструкция для детей матерей-одиночек,
алкоголиков и разведенных родителей*

СУДАРНИЦА
Asya Whiteriver
7 августа 2015 в 10:58

- 1 +

А вот за такой материал большое человеческое спасибо, ВОС. Редко кто о таком заговаривает

Как общаться с родственниками и не облажаться 86
Нести свой крест легко и с улыбкой

**Что такое семейные тайны
и зачем выносить сор из избы** 91
*Как разобраться в себе и в своей семейной истории,
составив генограмму*

Антон Калашников
30 июля 2014 в 14:54

- 0 +

А мне норм. Архетипы семей очень хорошо очерчены, прямо узнал много кого, своих в том числе. Насчёт генограмм - попробую. А те люди сверху, у которых гелий разуплотняется, они просто чересчур строго_научно подходят к этому. Да, блин, может если нарисовать очень неточную схему с неполными данными, может это поможет тебе. Спасибо за статью.

Без семьи 96
О том, как пережить смерть матери

Раздел третий

СЕКС И ОТНОШЕНИЯ С ПАРТНЕРОМ 101

Как влюбиться и не облажаться 103

Инструкция по выживанию в любовной лихорадке

Зоология любви: кто вы, тигр или клещ? 106

Все типы условны. Любые совпадения случайны

Как ревновать и не облажаться 112

Самоопределение ревнивца и проверенные профилактические советы

Идеальный партнер 116

Неотъемлемые качества безупречного мужа и образцовой любовницы

5 мужчин, достойных внимания 119

Как выбрать партнера из толпы неликвида?

5 женщин, достойных внимания 123

Как выбрать партнершу из толпы неликвида?

Откровенно одинокие женщины 127

18 одиночек всех возрастов и степеней обреченности

Вадимъ Васковцовъ

26 сентября 2015 в 21:49

- 1 +

Здравствуйте, я рыцарь френдзоны. Все знакомые девушки наперебой твердят, какой я классный/добрый/заботливый и вообще няша. Но вот почему-то встречаться предпочитают с другими. Есть девушки которые проводят со мной время без обязательств, и тут тоже без комплиментов не обходится, но вот в отношения лезть не хотят. Я одинок, я существую, и я знаю, что дело во мне, но не могу понять что не так.

10 пристроенных мужчин 138

Безработные и богатые, рукастые и беспомощные, но только не одинокие

Как выйти замуж и не облажаться 145

Примеряем на себя платье, жениха и будущую жизнь

Мифы об отношениях: постоянство, верность и секс 150

Что мешает нам просто наслаждаться близостью?

Как понять, что вы несчастны в браке? 153
9 шагов к разоблачению счастливых пар



Andrey Burlakov
13 июля 2015 в 19:46

- 0 +

скольких прошибло, автор, браво!))

Как развестись и не облажаться 157
*Почему лучше разъехаться немедленно,
и поможет ли при разрыве брачный контракт*

Юридическая часть 160
*Помогает ли брачный контракт,
как делится имущество и кому достаются дети?*

Пока смерть не разлучит нас 162
14 причин для длительных отношений

В сторону психа: как жить (с) нестабильным 168
*Найдите себя и партнера среди ненормальных
и узнайте, как облегчить себе жизнь*

Корабль уродов 178
Все ли мужчины козлы?

Как усмирить свою плоть и не облажаться 181
Проверенные средства борьбы с похотью

Как изменить и не облажаться 184
Краткое пособие по адюльтеру

Большой секс: осторожно, дырокол! 187
Почему не надо копировать эротические сцены из фильмов

БДСМ-терапия 192
Кляп и бандаж как лекарство для ваших отношений

**Холод иллюзии:
секс худых** 198
*Почему молодые люди занимаются сексом
сами с собой и не знают об этом*

Почему мы на самом деле вступаем в отношения? 204
Любые причины, но только не любовь

Раздел четвертый

ОТНОШЕНИЯ С ДРУЗЬЯМИ И СО ВСЕМ МИРОМ 209

Террор во имя отношений 211

Как манипулируете вы и как манипулируют вами?

Как дружить и не облажаться 217

Друзей теряют только раз

Как правильно одеваться? 221

О видах безвкусицы и составляющих хорошего вкуса, сочетаниях цветов и, наконец, базовых вещах, которые действительно необходимы

Фоторазоблачение:

как женщины обманывают, фотографируясь 231

Аналоговый фотошоп в эпоху селфи

Обнажение мужчин: проблемная жопа,
девичьи руки и волосатое «не то» 236

Недостатки внешности, которые погубят вас в глазах женщины раз и навсегда

Шесть самых противных детей 240

Холодные притворщики, прилипалы и истерички

Как стать москвичом и не облажаться 244

Надоело ловить на себе косые взгляды местных? Хотите ходить, гордо расправив плечи? Мечтаете научиться четко и без запинки отвечать за границей, откуда вы? Наш гид поможет мимикрировать под москвича и выжить в непростых условиях столичной жизни.

Заключение 251



Jahor Viniacki

24 октября 2013 в 02:29



и даже хорошо, что w-o-s читают не все. а то все перестанут косячить, станет скучно жить и все сдохнут от тоски.



Виталий Панков

24 октября 2013 в 10:46 jahor



Читать о том, как не облажаться, и не облажаться - всё-таки разные вещи.

Эта книга, написанная основателем и главным редактором молодежного ресурса ВОС (w-o-s.ru), адресована молодым читателям, которые только начинают понимать мир и чей уровень тревожности настолько высок, что мешает им справляться с трудностями и получать удовольствие от жизни. В издание вошли материалы, публиковавшиеся на сайте, в том числе в рамках рубрики «Как не облажаться», ставшей визитной карточкой ВОС.

В течение четырех лет Катя Хорикова сражалась с суевериями вроде страха психотерапии, мирала детей и родителей, объясняла, как не наделать ошибок, а если уж облажался — как выйти из разрушительных и вредных отношений с минимальными потерями, как вычислить психопата, восстановить личный ресурс, жить не уставая и вообще о том, как строить отношения с миром так, чтобы не потерять себя и чтобы окружающим не было тошно.

В книге последовательно описаны принципы выживания в собственной семье, способы защиты рассудка в период влюбленности и гормонального шторма, развенчиваются мифы о партнерстве, здоровье и социальной реализации.

Если главной достигнутой целью работы в качестве главного редактора ВОС автор называет создание портрета поколения современных двадцатилетних, то книга «Как начать жить и не облажаться» — это шпаргалка для его рефлексирующих представителей, написанная с иронией и лишённая манипулятивных приемов и снисходительного тона, часто ожидаемого от издания по популярной психологии. Она учит не бояться кризисов, видеть за ними возможности роста и всегда помнить, что с вами все нормально.

*Анна Жавнерович, редактор ВОС
и Live Journal Media*

«Отношения с самим собой» — звучит диковато, мы согласны. Ведь отношения предполагают как минимум двоих. Но правда в том, что по мере взросления мы начинаем превращаться в нескольких человек. Это и я — маленький, каким когда-то был, и я — чей-то ребенок, и я — чей-то друг и враг, и я — сонный, едущий после учебы или работы в метро, и я — флиртующий и волнующийся, и я — за которого стыдно, и я — которым можно гордиться. И с каждым из них нужно наладить диалог, отношения, связь. Потому что пока этого не произойдет, каждая часть тебя, каждое твое «Я» будут подавать голос и не будут вовремя услышаны.