



MAKERIGHT
Ключевые идеи книг

ПСИХО- КИБЕРНЕТИКА

Как запрограммировать себя
на подлинное счастье

ДВИГАЙСЯ ВПЕРЕД



CrossReads: Двигайся вперед

Коллектив авторов

**Саммари книги
«Психокибернетика. Как
запрограммировать себя
на подлинное счастье»**

«ЭКСМО»

2023

Коллектив авторов

Саммари книги «Психокибернетика. Как запрограммировать себя на подлинное счастье» / Коллектив авторов — «Эксмо», 2023 — (CrossReads: Двигайся вперед)

ISBN 978-5-04-179337-1

Как раскрыть внутренний потенциал и наконец почувствовать себя счастливым? Что изменит подтяжка «эмоционального лица»? И почему наши мысли о себе формируют то, как к нам относятся окружающие? Культовый пластический хирург и ученый Максвелл Мольц раскрывает механизмы счастья и неудачи, основанные на работе с Я-концепцией. Собрали главные мысли книги, на которой выросли философии Тони Роббинсона, Джен Синсеро и четы Пиз. Саммари книги «Психокибернетика» подготовлено совместно с проектом MakeRight. Читайте ключевые идеи бестселлеров и выбирайте лучшее в мире книг!

ISBN 978-5-04-179337-1

© Коллектив авторов, 2023

© Эксмо, 2023

Содержание

Введение	5
Идея № 1. У каждого человека есть представление о себе – образ собственного Я	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Саммари книги «Психокибернетика. Как запрограммировать себя на подлинное счастье»

Введение

Книгу «Психокибернетика» написал Максвелл Мольц – пластический хирург, который, наблюдая за своими пациентами, пришел к ряду важных выводов о психологии человека. Пластический хирург меняет не только лицо, но и внутреннее самоощущение пациента. Наверняка вы слышали о том, что для закрепления новой привычки нужен 21 день. Впервые об этом написал Максвелл Мольц, основываясь на своем врачебном опыте. Именно столько времени требовалось его пациентам, чтобы забыть о прежнем своем образе и привыкнуть к новому.

Книга «Психокибернетика», написанная еще в 1960 году, отвечает на вопросы, которые интересуют людей и сейчас. Почему большинство попыток изменить себя проваливаются? Многие скажут, что причина в нехватке силы воли или отсутствии мотивации, но автор предлагает иное объяснение. Причина, почему новые действия не закрепляются в нашем поведении, состоит в том, что они не соответствуют нашему представлению о себе, образу собственного Я.

Что означает название «Психокибернетика»? В нем соединены два древнегреческих слова – «психе» – душа; и «кибернетика» – искусство управления. Отсюда – «психокибернетика» – искусство управления душой. «Психокибернетика» – это книга о достижении успеха, но успех Мольц понимает не как общественное признание, богатство и обладание символами престижа, а шире – как самореализацию и раскрытие творческого потенциала.

Ключевые идеи книги.

Идея № 1. У каждого человека есть представление о себе – образ собственного Я

Именно этот образ определяет все мысли, чувства, поступки, жизненный успех или неудачи человека. Работая пластическим хирургом, Максвелл Мольц заметил, что некоторые люди, избавившись от физических недостатков с помощью пластической операции, начинают жить счастливой жизнью, а другие продолжают искать у себя недостатки. Устранение внешних дефектов, которые, как считали эти люди, были причиной их проблем, не делало их счастливыми и не избавляло от комплекса неполноценности. Такие люди продолжали оставаться неудовлетворенными жизнью. Автор понял, что устранение физических дефектов само по себе не может сделать жизнь лучше. Человек менялся только тогда, когда, кроме внешности, менялось еще что-то.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.