

МИХАИЛ

ЛИТ ВАК

ПРИНЦИП СПЕРМАТОЗОИДА
ДЛЯ ВНУТРЕННЕГО
УПОТРЕБЛЕНИЯ
И СОБСТВЕННОГО
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

18+

легенда
ПСИХОЛОГИИ

Михаил Литвак

**Принцип сперматозоида для
внутреннего употребления и
собственного использования**
Серия «Психология Михаила Литвака»

*Текст предоставлен правообладателем
<https://litres.ru/72339964>*

*Принцип сперматозоида для внутреннего употребления и собственного
использования / Михаил Литвак: АСТ; Москва; 2025
ISBN 978-5-17-176842-3*

Аннотация

Практическое руководство по психологической саморегуляции от известного психотерапевта. Автор предлагает оригинальные методики преодоления стресса, решения конфликтов и личностного роста. Книга для тех, кто хочет научиться превращать проблемы в возможности.

В книге Михаила Литвака «Принцип сперматозоида для внутреннего употребления и собственного использования» подробно рассматриваются эффективные стратегии поведения и общения, позволяющие выйти победителем даже из непростых ситуаций, виновником которых стал сам читатель. Главное правило – чтение должно быть избирательным, ориентированным

на личные потребности и интересы. Пособие полезно всем, кто желает улучшить качество своей жизни, снизить уровень стресса и научиться разрешать конфликты с наименьшими усилиями. Особенно ценно оно для психологов, психотерапевтов, педагогов и управленцев, но также пригодится каждому, кто стремится стать успешнее и счастливее.</p>

Содержание

Предисловие	6
Часть I	9
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Михаил Литвак
Принцип сперматозоида
для внутреннего
употребления
и собственного
использования

Легенда психологии



© М. Литвак, наследники.

© ООО «Издательство АСТ».

Предисловие

Книга «Принцип сперматозоида» неожиданно для автора и издательства оказалась самой популярной и уже выдержала более 50 изданий. Первое издание вышло в 1998 году уже после того, как была опубликована книга «Если хочешь быть счастливым». Материал накапливался. И мы книгу «Если хочешь быть счастливым» разбили на три: «Как узнать и изменить свою судьбу», «Психологический вампиризм» и «Командовать или подчиняться?» И решили книгу «Если хочешь быть счастливым» больше не выпуска. Но читатели продолжали настаивать на выпуске первой книги. Так они вместе и идут.

То же происходит и с книгой «Принцип сперматозоида». Она появилась по вашей просьбе. Были пожелания написать книгу, где бы не было подобных разъяснений, а были бы короткие мысли, ибо изучать теорию многим людям некогда. Эти пожелания были в основном от бизнесменов. Я получил много отзывов. В основном они были положительные, но были и отрицательные. Вот один из отрицательных: **«Уважаемый Михаил Ефимович, Ваш труд – это совершенный метод превращения людей в рабов, отвергающей элементарные каноны морали, определение религии чудовищно, «хирургия совести» имеет разрушительное влияние на сознание молодежи и оправдывает любые**

способы достижения цели. Эти методы приведут человека к мнимому успеху, но в перспективе это путь к страданиям и стрессам, личность – это живая душа (jiva atma), а не робот. Ваш труд – руководство для начинающего сатаниста, полностью противоречит священным заповедям, несущим абсолютное благо человечеству. Искренне Ваш».

Не буду оправдываться. Всем понравиться невозможно. Приведу один положительный отзыв: **«По рекомендации сына я начала читать именно с этой книги. Если бы эта книга попала в мою жизнь раньше, то многих ошибок можно было бы избежать. Огромной спасибо автору Михаилу Ефимовичу Литваку за эту замечательную книгу. Спасибо!»** И таких отзывов в сто раз больше.

Материал накапливался, и очередное издание мы расширили. Сделали разбивку афоризмов по разделам для более легкого пользования в поисках необходимого для читателя материала и, кроме того, вписали новые, появившиеся за эти годы афоризмы. Книга начала разбухать, поэтому мы и решили разбить «Принцип сперматозоида» на три книги. Одну из них посвятить себе, родным, вторую – семье, а третью – контактам с партнером и производству.

Но за эти годы у меня появилась еще одна цель. Раньше все, что делал, я делал для того, чтобы, воспользовавшись моими идеями, вы улучшили свою жизнь. Сейчас же я хочу, чтобы вы, учащиеся у меня, добившиеся заметных успехов,

меня превзошли. Таков закон развития. Развитие – это не повторение, когда ты все время делаешь одно и то же. Развитие – это то, когда делаешь что-то другое, чего раньше не делал. Вот и сейчас у меня изменилась цель. Теперь я хочу, чтобы кто-нибудь из вас превзошел в составлении афоризмов не только меня, но и древнегреческих мудрецов. Я хочу помочь вам в этом. Отчасти у меня уже начинает получаться. Я выпустил серию книг со своими учениками: «Похождение Трусливой Львицы» с Галиной Черной, «Похождения плачущего бывшего сангвиника» с Хильгой Плотник, «Откровения бывшего сперматозавра» с Татьяной Шафрановой и др.

При помощи афоризмов результата можно достичь быстрее. Ведь афоризм – это не только правило, но и принцип. Следование афоризму может перестроить вашу жизнь, выдвинет вас в ряды гениев. Может быть, используя эти методы, гением и не станешь, но будешь очень на него походить. Вот один из примеров: «С волками жить – по-волчьи выть, но необязательно при этом волком быть». Это афоризм одного из моих учеников. «Если плюешь, то плюй энергично», – это афоризм моего друга О.Я. Силецкого. В данной книге я буду использовать эти афоризмы. Но и вы сами должны над собой поработать. И здесь вам может помочь часть III данной книги – «Алгоритм гениальности».

Часть I

Сущность принципа сперматозоида

Дорогой читатель!

Не приобретайте эту книгу, пока не прочтете хотя бы несколько страниц текста!

Прежде всего я хочу поздравить вас с большой победой в сумасшедшей гонке, в которой было 50 миллионов конкурентов (по некоторым данным, их было 150 миллионов). Но даже если их было только 50, то все равно это была довольно массовая гонка, которой в дальнейшей вашей жизни у вас, я думаю, уже не было. Я вижу удивление в ваших глазах. Это вы просто подзабыли! Сейчас я вам напомню. Победу эту вы одержали в день вашего зачатия, когда ваш папа выпустил во влагалище вашей мамы 150 миллионов клеток. Одной из них были вы. Были вы тогда еще очень маленькой, но чрезвычайно подвижной клеткой, которую ученые называют сперматозоидом. Старт этой гонке дал ваш отец, когда выбросил во влагалище вашей мамы вас вместе с вашими братьями и сестрами. Думаю, у него в это время было хорошее настроение, а скорее всего, отличное настроение, которое сексологи называют оргазмом. Он даже, может быть, был в этот момент доволен так, как доволен был Бог, когда создавал Землю.

Перед вами была задача соединиться с одной-единственной яйцеклеткой, которая располагалась на финише вашего пути. И как же вам трудно тогда было!

Вначале необходимо было выбрать правильное направление. Ведь матка, в которую вы попали, имеет две трубы, две дороги. Но только одна из них была правильной, ибо в организме вашей матери была только одна яйцеклетка, которая созрела к этому времени и ждала вас. Она не пассивно ждала вас. Она тоже по трубам двигалась к вам. И тут вы справились, сообразили и выбрали правильную дорогу!

Кроме того, была масса препятствий. Вас все время пытались сбить с цели дубинки реснитчатого эпителия (в трубах матки имеется реснитчатый эпителий, реснички которого движутся против движения сперматозоида, не допуская его к яйцеклетке и в то же время указывая, в каком направлении ему следует двигаться. Если в результате какой-либо болезни движения ресничек парализуются, то бег сперматозоидов теряет целенаправленный характер, а у женщины развивается бесплодие). Реснички реснитчатого эпителия были ростом с вас, но у них не было головы. Они слепо выполняли команду центра: выгонять все то, что попало в трубы. Думаю, что лично против вас они ничего не имели. Более того, они сослужили вам хорошую службу, задерживая ваших конкурентов в пути. Хотя сами они этого не осознавали. Кстати, многие из людей в процессе жизни пытаются избавиться от своей головы и превращаются в реснитчатый эпи-

телей, слепо выполняя волю авторитета, которому поклоняются. Я лично и сейчас стараюсь как-то обойти этот реснитчатый эпителий. Иначе можно потерять свою цель и перестать выполнять свою программу, а это уже смерти подобно.

Итак, нельзя было останавливаться и на долю секунды. Кстати, вы не пробивали эти препятствия, а обходили их. И правильно делали. Те, кто старался пробивать и бороться с ресничками, кричать что-то вроде «Чего вы толкаетесь! Людей что ли не видели!», и перевоспитывать, теряли время. Вы это понимали и не связывались с обидчиками, хотя у вас было соответствующее мощное подрывное устройство. Но его можно было использовать только один раз. Вы уклонялись от их ударов и шли, шли, а точнее, мчались к заветной цели. Те, кто ввязывался в ненужные споры, как пассажиры нашего общественного транспорта, выясняя, кто из них «деловой», имели печальную судьбу.

И только в последний момент, тогда, когда следовало протаранить оболочку яйцеклетки, чтобы соединиться с ее генетическим аппаратом, вы стали таранить ее. Таранили вы ее вместе со своими братьями и сестрами, пока не пробили маленький лаз. Кстати, у вас и у ваших братьев и сестер на головке было устройство, выделявшее фермент, который расплавлял оболочку яйцеклетки. Без их помощи вы бы не справились. Но только вам одному(-ой) удалось пролезть (таковы условия гонки), после чего это отверстие сразу же закрылось. Это была бескомпромиссная гонка не на жизнь,

а на смерть! Второе место вас не устраивало. Это все равно, что 100-миллионное. И вы выиграли эту гонку! А ваши 149999999 братьев и сестер погибли, потому что где-то зазевались, не смогли уклониться от удара, стали спорить с обидчиками или израсходовали свой заряд. Это я рассказываю вам для того, чтобы вы не очень долго рассуждали о братской любви. Несколько десятков миллионов братьев и сестер вы уже угробили. Но я вас не осуждаю. Другого выхода у вас не было.

Вы же соединились со своей любимой и попали в рай! Можно было, наконец, спокойно вздохнуть. Но отдыхать было некогда. Когда вы с яйцеклеткой воссоединились, сразу нужно было осуществлять программу, которая в вас была заложена, программу превращения желудя в дуб, программу превращения клетки в человека.

Это было в день вашего зачатия. Да, вы попали в Рай, т. е. в матку. Почему это место можно было назвать Раем? Только потому, что там не нужно было заниматься снабжением. Все строительные материалы поступали к вам в готовом очищенном и самом удобном виде, как на самой хорошей стройке. Не нужно было иметь складов. Как только вы использовали поданный вам кирпич, так сразу появлялся новый. Но работать по созданию самого себя было просто необходимо. Как только вы прекратили бы эту работу, Рай без всяких предварительных бесед, нотаций и увещаний начал бы выдавливать вас из себя. Ни в деканат, ни на педсовет, ни в профком

для воспитательной работы вас бы не вызывали. Вы это великолепно понимали, и все 9 месяцев, которые вы прожили в Раю материнской утробы, работали, работали и работали по созданию самого себя. Опасностей не было, но вы со своей парой (теперь это уже единое целое) не бездельничали, а готовились к дальнейшей жизни. Вы начали делиться. Вас стало 2, потом 4, потом 8, потом 16 и т. д. Вначале вы все были практически одинаковы и делали одно и то же.

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.