

УДК 316.6
ББК 88.52
Х79

Издается в авторской редакции

Редактор Анна Жавнерович

Хорикова Е.

Х79 Как начать жить и не облажаться / Екатерина Хорикова ; ил.
И. Разумов. — М. : Альпина Паблишер, 2017. — 254 с.

ISBN 978-5-9614-5915-9

Это книга для двадцатилетних. Честная, злая, смешная и циничная, как сама жизнь. Книга для всех нас. Как ужиться с родителями, когда мы сами давно уже не дети? Как понимать друг друга? Как общаться с любимыми? С бывшими? Как вести себя на работе? А в отсутствие работы? С детства нам внушали, что главное быть добрым и умным, что главное иметь цель. Потом нам внушали, что нужно принимать других такими, какие они есть, но что мы сами должны соответствовать. О том, какая это всё чушь, а также о сексе, наркотиках, алкоголе, здоровье, о пустых надеждах и глубоких разочарованиях рассказывает эта книга, написанная создателем культового сайта ВОС (w-o-s.ru). Книга-руководство, книга-самоучитель.

УДК 316.6
ББК 88.52

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ, для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

© Хорикова Е., текст, 2016

© Разумов И., иллюстрации, 2016

© ООО «Альпина Паблишер», 2017

ISBN 978-5-9614-5915-9

Оглавление

[Предисловие]	9
---------------------	---

Раздел первый

я: ОТНОШЕНИЯ С САМИМ СОБОЙ	11
---	----

Кризис-менеджмент вашей жизни	13
<i>7 простых правил, как победить меланхолию и другие невзгоды</i>	



Kate Borovik
4 октября 2013 в 01:35

- 2 +

Я вас люблю.



Lisa Kotova
4 октября 2013 в 01:53

- 2 +

действительно, безостановочные оргазмы - это не секс, а wos



Vasilina Do
4 октября 2013 в 02:43

- 0 +

We all mad here

Евгения Струкова
4 октября 2013 в 03:55

- 0 +

Это гениально!

Как копать в себе и не облажаться?	16
---	----

Несколько простых правил самоанализа



Pani Gražinska
31 июля 2013 в 22:52

- 0 +

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



БОЯРЫНЯ Катя Хорикова
1 августа 2013 в 00:28 Pani

- 0 +

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 дураят 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 типажи 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 Васильковъ

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

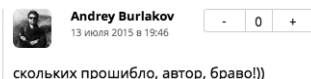
Как выйти замуж и не облажаться..... 145

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
<i>9 шагов к разоблачению счастливых пар</i>	



Как развестись и не облажаться	157
<i>Почему лучше разъехаться немедленно, и поможет ли при разрыве брачный контракт</i>	

Юридическая часть	160
<i>Помогает ли брачный контракт, как делится имущество и кому достаются дети?</i>	

Пока смерть не разлучит нас	162
<i>14 причин для длительных отношений</i>	

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

Корабль уродов	178
<i>Все ли мужчины козлы?</i>	

Как усмирить свою плоть и не облажаться	181
<i>Проверенные средства борьбы с похотью</i>	

Как изменить и не облажаться	184
<i>Краткое пособие по адюльтеру</i>	

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

БДСМ-терапия	192
<i>Кляп и бандаж как лекарство для ваших отношений</i>	

Холод иллюзии:	
секс худых	198
<i>Почему молодые люди занимаются сексом сами с собой и не знают об этом</i>	

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

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

- 0 +

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

- 0 +

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