

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 Паблшер, 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 tylib@alpina.ru

© Хорикова Е., текст, 2016

© Разумов И., иллюстрации, 2016

© ООО «Альпина Паблшер», 2017

ISBN 978-5-9614-5915-9

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 - 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 копаться в себе и не облажаться? 16

Несколько простых правил самоанализа

 **Pani Grazinska**
31 июля 2013 в 22:52 - 0 +

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

 **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 дурят психологи 26
*«Внутренний ребенок», «свой путь»
 и другие деструктивные лозунги*

Алексей Карник
 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 лицезерии*

**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*

<p><small>СУДАРНИЦА</small> Asya WhiteRiver <small>7 августа 2015 в 10:58</small></p>	<input type="button" value="-"/> <input type="text" value="1"/> <input type="button" value="+"/>
<p>А вот за такой материал большое человеческое спасибо, ВОС. Редко кто о таком заговаривает</p>	

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*

<p>Антон Калашников <small>30 июля 2014 в 14:54</small></p>	<input type="button" value="-"/> <input type="text" value="0"/> <input type="button" value="+"/>
<p>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.</p>	

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

Вадим Васильков
26 сентября 2015 в 21:49



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

- 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.