

Sigmund Freud tanácsai

1. Az emberi lélek rejtélyei a gyermekkor pszichikai drámáiban keresendők. Csak el kell jutnod ezekhez a drámákhoz, és a gyógyulás jönni fog.
2. Az egyedüli személy, akihez méregetned kell magad, az a múltbeli éned. És az egyetlen, aki nálad jobb ember, az te magad kellene lenned, most.
3. Kívül keresed a bizalmat és az erőt, de igazából magadban kellene keresned. Ezek az értékek mindig is ott lakoztak benned.
4. Kétségen kívül, a szorongás számos kritikus probléma kiindulópontja; a szorongás rejtélyének az elosztatása fénnel ragyogja be az emberi elmét.
5. Az szenved neurózisban, aki képtelen elviselni a bizonytalanságot.
6. Egy szerelmi viszonyban lehetetlen kölcsönösen megóvnotok egymást, ez ugyanis elidegenedéshez vezethet. Ha nehézségek merülnek fel, azokat együtt kell megoldani.
7. Sajnos a lehangoló érzések nem hálnak meg. Talán sikerült elhallgattatnod őket, de azok továbbra is befolyásolni fognak téged, belülről.
8. Semmi sem véletlen, minden jó okkal történik.
9. Bizonyos értelemben, amit mi boldogságnak hívunk, az a régóta fennálló szükségleteink (általában váratlan) kielégülésének eredménye.
10. Aki messzemenően az édesanyja kedvence volt, az örök nyertesnek és szerencsésnek fogja érezni magát az életben, valós sikereket eredményezve számára.
11. Az álom sosem semmiség; nem engedjük, hogy a jelentéktelen dolgok megzavarják az álmunkat, de ha értelmezzük őket, az ártatlan kis álmok nem mindig ártalmatlanok; ha mondhatom így, ezekben mindig ott rejlik a „titok”.
12. A depresszió egy megfagyott félelem.
13. Egy emberi sors, mellyel egy elszalasztott lehetőség kielégülése helyettesíthető, könnyebben gyógyítható, mintha azt egy orvos tenné.
14. Mennyire magabiztos és merész lesz az, aki megtudja, hogy szeretik!
15. Az emberek a valóságot kiábrándítónak találják, ezért egy fantázia-világba menekülnek, ahol elképzelik a vágyaik valóra válását. Egy erős személyiség ezeket a vágyakat a valóságban ragadja meg. Míg a gyenge ember ebben a világban él, és a képzelgésesei gyakran illenek bele bizonyos betegségek tüneteibe.
16. Abszolút őszintének lenned magaddal egy remek feladat.
17. Egy elfoglalt emberhez ritkán kopogtatnak be a koldusok – a legyek sem röpködnek a forró fazék fölött.

18. Csak a gyermekkor ábrándja hozhatja el a felhőtlen boldogságot.