

ЛЮБОВЬ ГРИШАЕВА

преподаватель
психологии,
автор методики

СЕКРЕТ НЕВАЛЯШКИ



8 ШАГОВ
К ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
УСТОЙЧИВОСТИ,
КОГДА ЖИЗНЬ ВАЛИТ С НОГ


БОМБОРА

Любовь Гришаева
Секрет неваляшки. 8 шагов к
психологической устойчивости,
когда жизнь валит с ног
Серия «В ресурсе. Книги, которые
расширяют ваши возможности»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73870562

*Любовь Гришаева «Секрет неваляшки. 8 шагов к психологической устойчивости, когда жизнь валит с ног»: ООО «Издательство «Эксмо»; Москва; 2026
ISBN 978-5-04-245744-9*

Аннотация

Упал? Главное, не сломайся! «Секрет неваляшки» – книга-тренинг о психологической устойчивости для вечных искателей и уставших перфекционистов, которые годами ходят к психологу, но при этом по-прежнему не удовлетворены своей жизнью.

- Как перестать «ломаться» при первых же трудностях?
- Как быть здоровым, энергичным, заниматься любимым делом и жить в изобилии?
- Можно ли не копаться в прошлом и все равно стать устойчивым?

Никаких костылей в виде вечной терапии! Никаких установок «ты недостоин». Только практика, которая дает устойчивый результат.

Внутри практические задания-якоря и работающие практики-каркасы, которые соберут вас в целостного, устойчивого человека и поддержат в трудных ситуациях.

Станьте главным героем своей жизни и научитесь выходить из любых состояний победителем.

Содержание

Вступление	6
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Любовь Гришаева
Секрет неваляшки.
8 шагов к психологической
устойчивости, когда
ЖИЗНЬ ВАЛИТ С НОГ

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации: Vectuz / Shutterstock / FOTODOM. Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM.

© Гришаева Л. А., текст, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

Вступление

Деньги, отношения, самореализация, проявленность, здоровье – все это можно получить только из взрослой и устойчивой позиции. Двери разные – ключ один. Это психологическая устойчивость.

«Почему у других получается, а у меня нет?»

«Я уже взрослый, но не справляюсь».

«Боюсь, что обо мне подумают люди».

«Деньги, отношения, проявленность, статус, здоровье – не для меня».

«Без помощи специалиста я снова провалюсь».

Такие мысли роятся в головах большинства людей.

Заметили, что год от года количество психологов растет, а уровень счастья – нет? Знакомо ли вам вязкое ощущение: «Я вроде бы что-то делаю, но все еще топчусь на месте»? Многие люди не выходят из состояния белки в колесе и годами остаются один на один с чувством безнадежности. Без перемен. Мозг переключается на режим автопилота.

Жестокая правда в том, что жизнь на автомате затягивает, словно болото, и топит. Последствия грустные:

– Потеря идентичности – человек бесконечно сравнивает себя с другими, опирается на чужие желания, не знает, чего

хочет на самом деле.

– Эмоциональное и психологическое истощение – повышенный уровень раздражительности, неудовлетворенность жизнью, тревожность.

– Преждевременное старение тела и ума – мозг теряет гибкость, ухудшается память, креативность стремится к нулю.

– Отсутствие душевного общения – окружение отражается на нас, как зеркало. Это такие же люди «на автопилоте», которым на искренние и глубокие отношения просто не хватает сил.

Человек становится зрителем документального фильма под названием «жизнь» и наблюдает за чужими судьбами, оставаясь за кадром этого кино. Желание следить за другими превосходит стремление быть главным героем своей жизни. Подключаются симуляторы – алкоголь, компьютерные игры, зависимость от сериалов, социальных сетей, шопоголизм. Все это неизбежно приводит к физическим последствиям – зажимам в теле, головным болям, болям в спине, хронической усталости и прочим симптомам. Я сама такой дорогой пришла к диагнозу «бесплодие».

А возможен другой сценарий: человек, осознав, что годами живет в автоматизме, без собственных желаний, идет к психологу и там погрязает в бесконечной терапии – из-под каждого слоя детской травмы выходит новый, за ним следующий, за ним еще один, и так до бесконечности. *Я сама дипломированный психолог и считаю эту работу важной, но*

конечной, цель которой по умолчанию: помочь клиенту обрести самостоятельность, а не зависеть от терапии.

Сегодня же психолог для многих – это еженедельный разговор за деньги с умным человеком. Со специалистом, который готов тебя внимательно, с принятием выслушать и дать совет. Коварство в том, что кабинет психолога – место, где можно бесконечно говорить о проблемах. Жизнь движется вперед, а люди все еще живут прошлым, исследуя отношения из далекого детства – с мамой, папой, бабушкой. А может, пора отстать от себя и начать жить?

Если вы годами ходите по психологам, но наступаете на те же грабли вновь и вновь, вы не «сломанный». С вами все хорошо. Просто вы пока еще не знакомы с моим авторским алгоритмом психологической устойчивости. Но вы в нужном месте.

Говорят, психологи выбирают профессию не только для того, чтобы помогать другим, но и для того, чтобы исцелить себя. Меня в психологию привели личные задачи, которые я не могла решить ни умом, ни через тренинги, ни в еженедельной терапии.

Семнадцать лет назад у меня были все внешние атрибуты успеха: руководящая должность в компании-лидере туристической индустрии, путешествия по миру с проживанием в отелях класса люкс, перелеты в бизнес-классе, съемная квартира в престижном районе Москвы, брендовая одежда. И, конечно же, сумочки, новая машина, которую я купила

за наличные с премии, красивая внешность, стройная фигура, улыбка на лице и много боли в глазах. Если бы вы посмотрели на меня со стороны, то увидели бы яркую девушку – эффектная блондинка, одетая со вкусом, управляет большим подразделением на работе, умная, приветливая, всегда занята и всегда окружена вниманием. Но глазами невозможно увидеть дыру внутри. Я носила в себе глубокое чувство одиночества и неполноценности – в первую очередь от того, что у меня не было отношений. А это не подходило под социально приемлемый статус в обществе. И, как вы уже догадались, меня сильно беспокоило, что обо мне подумают люди. Чужое мнение было настолько значимым для меня, что колени тряслись от страха при мысли выйти одной в парк через дорогу. Что уж говорить про кино или театр. В голове крутилось: все увидят, что она одинокая и, как следствие, бракованная. Поэтому по выходным я оставалась дома. Одна. Я работала, но всегда боялась, что со дня на день меня уволят. Что касается творческих занятий и хобби, у меня в голове было стойкое убеждение «руки не из того места растут».

Наконец я вышла замуж в 32 года. До сих пор употребляю слово «поздно», рассказывая об этом. Но проблемы не кончались, я два года боролась с бесплодием.

Жизнь меня пнула – и пнула больно. Так что я вышла из режима автопилота и принялась что-то делать. Я благодарна себе за то, что услышала сигнал SOS, поданный телом, и начала внутренне взрослеть.

Я поняла фундаментальную вещь:

чтобы иметь счастливую семью, нужно вырасти;
чтобы иметь прибыльный бизнес, нужно вырасти;
чтобы разбогатеть, нужно вырасти.

Здесь можно подставить любое «чтобы». Суть в том, что жизнь управляют только взрослые.

Фраза, которую я часто говорю на своих тренингах: «Детям денег не дают».

Сейчас я пишу книгу для вас. А представьте, что было бы, если бы эти 17 лет я провтыкала в телевизор вместо того, чтобы исследовать себя и взрослеть?

Смотрите, куда можно прийти, если поднять попу с дивана и перестать перекладывать ответственность на других. Сейчас я мама трех сыновей, 15 лет замужем за предпринимателем и «железным человеком» (муж занимается триатлоном, в его копилке есть дистанция Ironman). Мы живем в собственном доме в Москве. Я дипломированный психолог, автор тренингов личностного роста и основатель Академии Быстрой Трансформации. В 36 лет, когда многие ставят на себе крест, я только распробовала жизнь на вкус. Попрощалась с должностью коммерческого директора и стала вести тренинги, создавать свои методики.

Сейчас мне 47, и я живу свою новую прекрасную жизнь. Пишу стихи, создаю коллекции собственной одежды, кото-

рые попадают на Неделю высокой моды в Москве, записываю песни, которые можно послушать в «Яндекс. Музыке».

То ли еще будет, жизнь только начинается!

Я не уникальный пример того, как можно катапультироваться из унылой «белки в колесе» в жизнь своей мечты. Уверена, что этот путь можно повторить и сделать еще лучше. Многочисленные результаты моих клиентов и учеников наглядно это подтверждают.

– Мои клиенты уходят с ненавистной работы, начинают заниматься любимым делом.

– Нравятся себе в зеркале.

– Перестают орать на своих детей.

– Начинают говорить с мужьями по душам, отношения становятся чувственными и уважительными.

– Улучшают качество секса и восстанавливают либидо.

– Вырастают в доходах.

– Создают собственные проекты.

– Выстраивают новые отношения с собой из внутренней ценности.

– Становятся уверенными в себе.

– Из ощущения «я ничего не могу изменить» переходят в состояние «у меня все получится».

– Чувствуют легкость и свободу.

– Начинают ценить себя, слышать и понимать свои желания.

Я регулярно плачу от счастья, когда читаю отзывы: «Твоя

игра вытащила меня из ямы» или «Могу назвать это вторым днем рождения». Результаты неизбежно отражаются и в теле. Недавно остеопат сказал моей клиентке: «Редкое явление, когда тело не перегружено психосоматикой».

Мои клиенты видят меня в мантии и с волшебной палочкой, а я получаю такие сообщения:

Люба, ты творишь чудеса!

Иногда мне кажется, что ты маг!

Благодарю за чудесные открытия во мне.

Но я верю и хочу, чтобы поверили и вы: главное чудо в вашей жизни – это вы. Возможно все, когда знаешь, что делать.

Вы держите в руках книгу-тренинг, где последовательно, глава за главой, шаг за шагом, обретаете точки опоры в себе и в этом мире. Мой авторский Алгоритм Психологической Устойчивости – пошаговая инструкция к психологическому взрослению и жизни мечты. Это не волшебная таблетка, а четкий путь, который мы пройдем с вами рука об руку.

В основе книги лежит мой девятилетний опыт работы с людьми, база знаний и профессиональных наработок, а также личный опыт: взлеты, падения и путь обретения устойчивости. Я построила систему, которая действительно работает. Здесь нет воды и гипотетических теорий. Книга наполнена не только смыслами, но и большим количеством практических упражнений. Моя задача – привести вас к изменениям, которые останутся с вами на всю жизнь. Вы почувствуете на себе, каково это – быть психологически устойчи-

вым человеком, который четко знает, что хочет, и уверенно открывает двери к своим мечтам.

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.