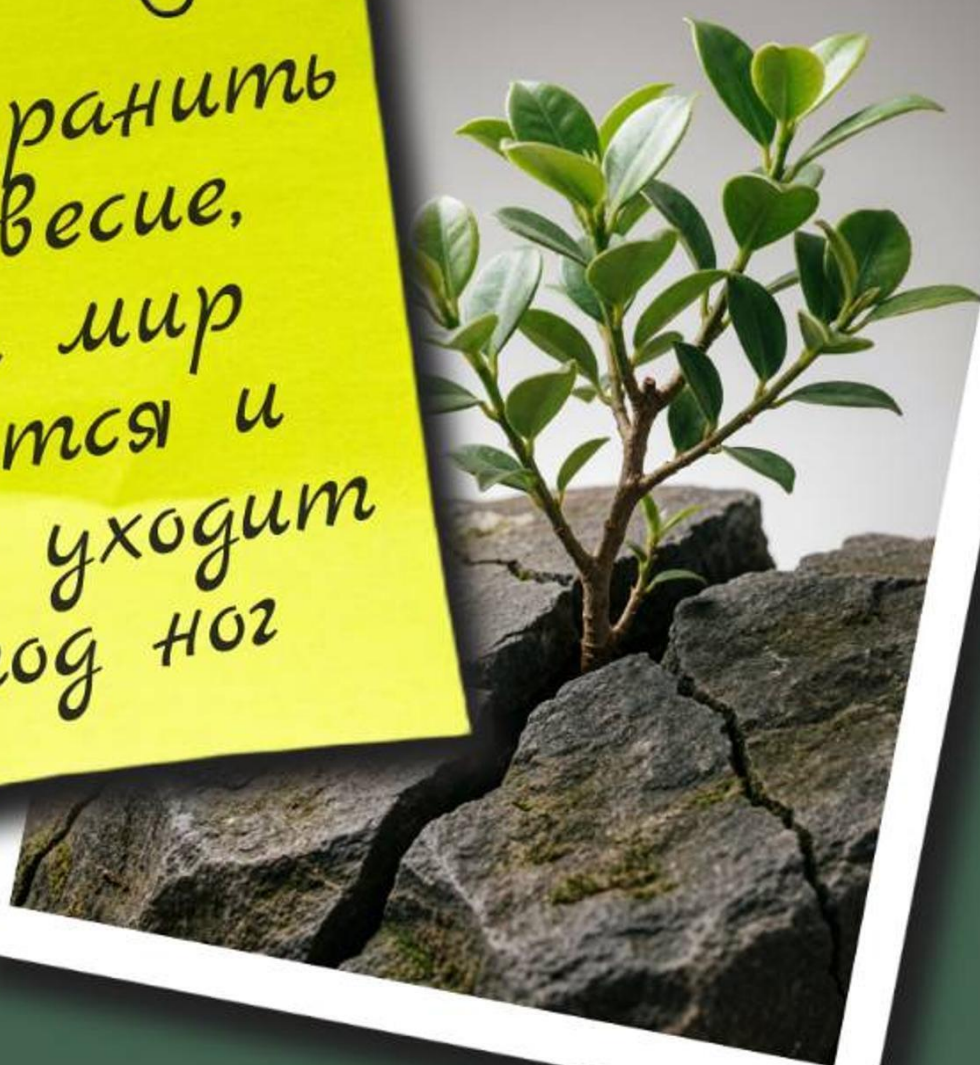


ЮЛИЯ РЯБИКИНА

УСТОЙЧИВОСТЬ В ЭПОХУ неопределённости

Как сохранить
равновесие,
когда мир
рушится и
земля уходит
из-под ног



Юлия Рябикина

**Устойчивость в эпоху
неопределённости**

«Автор»

2026

Рябикина Ю.

Устойчивость в эпоху неопределённости / Ю. Рябикина —
«Автор», 2026

Информационный шум и тревожные новости стали фоном нашей жизни. Мы просыпаемся с телефоном в руке, запиваем стресс утренним кофе и тратим последние силы на иллюзию контроля. Привычные опоры — работа, доход, отношения, здоровье — могут рухнуть в любой момент. Неопределённость стала новой реальностью. И мы пытаемся в ней выжить. Психолог Юлия Рябикина отмечает, что сейчас прежние стратегии «оптимизма» и «планирования» перестают работать, а хронический стресс, паралич воли и эмоциональное выгорание от ожидания становятся массовым запросом. Эта книга — практическое пособие для тех, кто хочет вернуть внутреннюю устойчивость и научиться жить в условиях, когда мир перестал быть предсказуемым.

© Рябикина Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Юлия Рябикина

Устойчивость в эпоху неопределённости

Введение

Мир, который перестал быть предсказуемым

Я помню тот день, когда всё пошло не так.

У меня были свои планы на жизнь: работа, карьера, доход, семья, отпуск два раза в год. Я знала, что будет завтра, через месяц, через год, и чувствовала себя в безопасности.

А потом всё рухнуло.

Не буду рассказывать подробности. У каждого из нас свой список «разрушенных планов». Пандемия, которая подкосила бизнес. Увольнение, к которому не были готовы. Отношения, которые внезапно закончились. Переезд, который никто не планировал. Здоровье, которое подвело в самый неподходящий момент. Это ощущение, когда всё вокруг кажется хаотичным и вы не знаете, как в этом жить.

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.