

ЮЛИЯ РЯБИКИНА

ТВОЯ КНИГА

An illustration of a white cup of coffee with a brown swirl on top, sitting next to an open book with text on its pages. The cup and book are positioned behind the word 'КНИГА' in the title.

*Как написать
бестселлер, преодолеть
страхи и усилить
личный бренд*

A solid orange circle is located to the left of the subtitle text.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ
ПСИХОЛОГОВ, КОУЧЕЙ И ЭКСПЕРТОВ

Юлия Рябикина
**Твоя книга. Как написать
бестселлер, преодолеть страхи
и усилить личный бренд.
Практическое пособие для
психологов, коучей и экспертов**

<https://litres.ru/74064166>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы — психолог, коуч или эксперт. У вас есть опыт, истории клиентов и уникальная методика работы. Вы хотите написать книгу, но страх чистого листа, внутренний критик и синдром самозванца останавливают вас снова и снова.

Юлия Рябикина, психолог и автор книг, предлагает пошаговую систему бережной поддержки — от идеи до публикации и продвижения. В книге вы найдете ответы на вопросы:

— Как выбрать тему на пересечении страсти, экспертизы и спроса.

— Как построить структуру, от которой невозможно оторваться.

— Как справляться со страхами, синдромом самозванца и внутренним критиком (техники КПТ и EMDR).

— Как найти свой авторский голос и писать просто о сложном.

— Самиздат или издательство: плюсы, минусы и финансовые модели.

— Как сделать книгу инструментом для привлечения клиентов и роста дохода.

Это практическое пособие для психологов, коучей и экспертов, которые хотят написать книгу, усилить личный бренд и масштабировать практику.

Добро пожаловать. Ваша книга ждёт вас.

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Юлия Рябикина

Твоя книга. Как написать бестселлер, преодолеть страхи и усилить личный бренд. Практическое пособие для психологов, коучей и экспертов

Введение

Часто от коллег после встреч и консультаций я слышу один и тот же вопрос. И он не о сложных случаях из практики, не о том, как работать с травмой или выстраивать личные границы, и даже не о том, где искать клиентов и как увеличить чек.

Меня спрашивают почти шёпотом, часто с надеждой и недоверием, словно боясь услышать ответ. Иногда отводят взгляд, будто извиняясь за саму мысль, а порой — дерзко, но за этим вызовом прячется уязвимость. И каждый раз пауза

тянется, как перед прыжком в ледяную воду.

«Юлия, а как ты написала свою книгу? Мне тоже есть что сказать, но я даже не знаю, с какой стороны подойти».

Если вы открыли эту книгу, вероятно, вас уже давно мучает вопрос. Возможно, вы размышляли об этом не один год. И наверняка у вас в столе или папке «Моя книга» на компьютере лежит неоконченная рукопись: несколько страниц, разрозненные заметки или файл с вашим красивым названием, который вы открываете раз в полгода, вздыхаете и закрываете, не зная, как продолжить.

Возможно, идея книги пока живёт только в вашем воображении между консультациями с клиентами. Вы носите её с собой, когда пьёте кофе или едете в метро, проговариваете будущие главы, гуляя с собакой или стоя в пробке. И эта мысль где-то глубоко внутри вас откликается теплом и одновременно вызывает тревогу: «Я хочу написать книгу. Но имею ли я на это право? Смогу ли я это сделать? Будет ли это интересно кому-то? Не зря ли я трачу время на эти мечты?»

Откровенно говоря, мне тоже знакомы эти сомнения.

Сто раз я садилась перед пустым экраном с ощущением, что я самозванка, что я не настоящий писатель, а «всего лишь» практикующий психолог. Я всегда думала, что авторы книг живут где-то там, в башнях из слоновой кости, с образованием журфака МГУ и врожденным талантом уровня Льва Николаевича Толстого. А я — человек, который просто много работает с людьми и много про это думает.

Пятьсот раз я преодолевала путь от идеи, казавшейся гениальной в два часа ночи, до момента, когда держала в руках напечатанную книгу. Мой опыт, заключенный в обложке, и мысли, которые теперь помогают тысячам людей, с которыми мы вряд ли встретимся в реальной жизни, стали реальностью.

Тысячу раз я убеждалась: сложнее всего — не создать книгу, а позволить себе начать её писать.

Психологи сталкиваются с особым сопротивлением, когда речь заходит о книгах. Мы привыкли работать напрямую: голосом, присутствием, контактом. Мы знаем, как менять жизнь в диалоге, глядя человеку в глаза, чувствуя его дыхание, улавливая малейшие изменения в позе и интонации. Однако книга — это монолог, который уходит в мир без нас. Мы не можем сказать: «Я не это имела в виду», не можем увидеть реакцию и мягко поправить: «Давайте я поясню свою мысль». Книга остаётся наедине с читателем, который может открыть её в три часа ночи на кухне, и это вызывает беспокойство. Мы привыкли к обратной связи во время сессий с клиентом. Книга же, как джин из лампы Аладдина, хранит в себе слова, реакция на которые проявляется не сразу.

Но именно в этом — и есть их сила.

Книга продолжает жить своей жизнью, пока мы спим, заняты другими делами или отдыхаем на море. Она проникает в дома, куда нам самим не добраться. Она находит место

на полке у человека, который никогда не решится на личную встречу, но готов читать. Она становится нашим голосом, звучащим даже тогда, когда мы молчим.

Я точно знаю: написать книгу — это навык, а не магия или дар богов. Это не то, что даётся при рождении вместе с любовью к чтению или передаётся по наследству от бабушки-поэтессы.

Это путь. И у него есть карта.

Я не всегда это понимала. Когда я писала свою первую книгу, действовала интуитивно, методом проб и ошибок. Набивала шишки, бросала и начинала заново. Тратила месяцы на то, что теперь заняло бы недели.

Я искала книгу, которая поможет мне на этом пути, но не нашла. Были пособия для журналистов, академические труды по нарратологии, вдохновляющие истории успешных авторов. Но не было книги, которая говорила бы со мной на одном языке — языке психологии, которая бы понимала то, что мне мешает не отсутствие сюжета, а внутренний критик: «Кому это нужно? Всё уже написано до меня».

И тогда я пообещала, что напишу такую книгу сама для себя, для коллег, для тех, кто проходит этот путь в одиночку.

Сотни часов работы над собой, преодоление страхов и сомнений. И вот она перед вами.

В этой книге я собрала всё, что узнала за годы своего писательского опыта. Всё, что работало у меня и у тех, кому я помогала, опыт самиздата и сотрудничества с ведущими

издательствами, десятки коллег, которым я помогла как наставник и как психолог. Здесь не будет абстрактных советов в духе «Просто начните писать» или «Найдите свой голос». Такие советы бесят меня саму — потому что они ничего не дают, только усиливают чувство «Со мной что-то не так, раз у меня не получается просто взять и начать».

Здесь представлена пошаговая система, напоминающая протокол психотерапии. В книге вы найдете упражнения, которые можно выполнять прямо во время чтения. Используются техники когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и десенсибилизации и переработки движением глаз (EMDR), помогающие преодолеть препятствия, мешающие писать. Это не лень и не нехватка времени, а эмоциональные барьеры, которые ловко скрываются под маской здравого смысла.

Мы пройдем весь путь вместе: от страха чистой страницы до выбора обложки и стратегии продвижения. Мы будем работать с вашим внутренним критиком — уверена, он у вас талантливый и красноречивый. У психологов они вообще особенно хороши. Мы научимся находить вашу уникальную тему, которая откликнется читателям — ту самую, что лежит на пересечении вашей страсти, экспертизы и реального запроса аудитории. Мы соберем структуру книги так, чтобы она читалась на одном дыхании и вела читателя от проблемы к решению, как качественная сессия. Мы поговорим о том, как писать регулярно, даже если вы принимаете по восемь клиентов в день и у вас семеро по лавкам сидят.

Мы поговорим о главном — как сделать книгу по психологии не просто собранием мудрых мыслей, а настоящим исцеляющим пространством. Это наша основная задача. Психологи создают такие терапевтические отношения, в которых люди находят исцеление. Мы делаем это во время сессий, и теперь этот опыт можно описать словами.

Эта книга написана психологом для психологов. В ней учитывается специфика психотерапии. Нам сложнее, чем кулинарам или маркетологам, описать процесс работы. Мы не можем просто «испечь пирог по рецепту» — мы касаемся глубинных аспектов души. Мы боимся навредить. Мы по привычке рефлекслируем и ищем скрытые смыслы там, где нужно просто действовать. Наши знания о психике делают нашего внутреннего критика особенно изощрённым: он использует нашу профессиональную терминологию против нас.

У нас есть важное преимущество: мы умеем слушать. Мы понимаем боль не абстрактно, а благодаря множеству часов искреннего общения. Мы замечаем не только слова, но и молчание между ними. Мы способны превращать сложные истины в простые и трогательные фразы. Мы делаем это на наших сессиях и можем сделать это в тексте.

Я уверена: у нас есть что добавить к тому, что пишут академические психологи в учебниках. У нас есть живой опыт, истории, примеры из практики — бережные и анонимизированные, но знакомые. У нас есть интонация — теплая, под-

держивающая, иногда с иронией, которая помогает читателю расслабиться и поверить, что он не одинок.

Я верю, что у каждого опытного и думающего практика есть книга, которая найдёт своего читателя. Это может быть клиент, который не дошёл до терапии, но готов приобрести книгу. Или человек, терзаемый вопросами, на которые вы уже знаете ответы. Возможно, это женщина, которая не может уснуть и ищет в интернете объяснения, почему она снова выбирает не тех мужчин. Или мужчина, который не может заплакать уже десять лет и не понимает, что с ним происходит. А может, это подросток, который не готов обсуждать свою боль с чужим взрослым, но готов читать.

Они ждут, сами того не осознавая. И, возможно, вы — единственный, кто может дать им то, что им нужно. Вы говорите на их языке, понимаете их боль не из книг, а из живого опыта. Ваш подход, голос, уникальная перспектива — это то, чего больше ни у кого нет.

Ваша книга уже существует в мире идей. Она ждёт вашего разрешения появиться на свет. Она собрана из вашего опыта, клиентских случаев, инсайтов и метафор, которые вы используете на сессиях. Ваша профессиональная жизнь — со всеми её кризисами, открытиями и переосмыслениями — тоже в ней. Она отражает мысли, возникающие у вас, когда возвращаетесь домой после тяжёлой сессии и думаете: «Это важно. Об этом стоит рассказать».

Всё это — материал, книга. Она готова, но пока не запи-

сана.

Давайте сделаем первый шаг. Возьмите меня за руку, и мы отправимся в путь. Я проведу вас не как наставник или гуру, а как друг, который уже прошел этот путь. Я знаю все сложности и повороты и готова вам помочь.

Добро пожаловать. Ваша книга ждёт вас.

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.