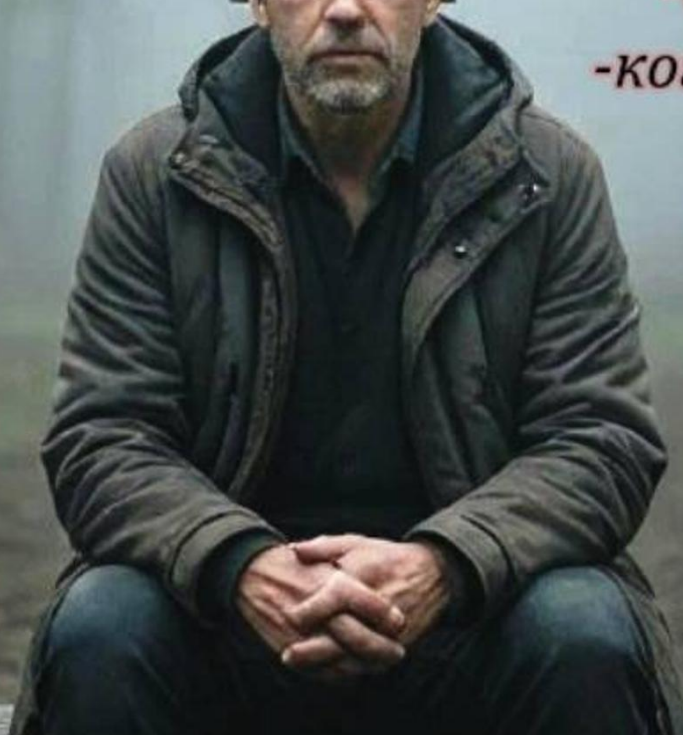


Автор Николенко Елена
Психолог, коуч, арт-терапевт



Кто Я? КАК Я ХОЧУ ЖИТЬ?

и другие важные вопросы и техники
для путешествия к себе...



-для личностного роста
-во время кризиса
-когда все «хорошо»,
но нет счастья.

Елена Николенко

КТО Я? КАК я хочу жить?

«Автор»

2026

Николенко Е.

КТО Я? КАК я хочу жить? / Е. Николенко — «Автор», 2026

Эта книга — проводник через важный и порой тревожный этап жизни, когда привычные ориентиры теряют силу, а в голове всё настойчивее звучат вопросы: «Чего я по-настоящему хочу? Верен ли мой путь? Как начать жить по-своему?». Автор не обещает чудес и лёгких решений: здесь нет готовых рецептов счастья, зато есть пространство для честного диалога с собой, мощные вопросы и практики, которые помогают услышать собственные желания за шумом чужих ожиданий. Вы научитесь отличать навязанный «успех» от того, что делает по-настоящему счастливым именно вас, разберёте установки, пришедшие из детства, проясните свои страхи и ограничения — и превратите кризис в точку роста. Книга подойдёт тем, кто переживает переломный момент, только начинает путь осознанной жизни или уже занимается саморазвитием; она станет ценным источником идей и для психологов, коучей и специалистов по личностному росту.

© Николенко Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1 Введение О чем эта книга? Зачем она Вам.	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Елена Николенко

КТО Я? КАК я хочу жить?

Глава 1 Введение О чем эта книга? Зачем она Вам.

В жизни каждого человека наступает период, когда он начинает переоценивать свою жизнь, задавать себе вопросы: что я хочу на самом деле, хочу ли я жить как живу сейчас или стоит что-то поменять в своей жизни, а как я хочу жить? Правда жизни

Это важный период в жизни. От его прохождения зависит ваша успешность, ваше счастье. Говоря слово «успешность», я имею в виду именно вашу успешность. Будете ли вы жить, как вы хотите? Будете ли вы счастливы?

Обычно такие вопросы наступают в моменты кризиса в жизни. Но кризис иногда бывает очень полезным, чтобы взять и изменить свою жизнь, осмелиться внести в нее изменения. Да, страшно, да, непонятно, возможно, что ждет впереди. Но еще есть шанс начать по-настоящему жить именно свою жизнь, понять свои истинные желания, понять свои страхи, ограничения.

Превратить этот этап в жизни в новую главу своей жизни – этап перехода в жизнь, которую вы бы хотели прожить, где вы настоящий, более счастливый, реализованный, где вы делаете не только то, что хочет система, но и то, что хочет ваша душа и от чего загораются глаза.

Изменения нужны всем, у кого внутри нет ощущения счастья. Кто чувствует внутри себя, что на самом деле он хотел бы по-другому.

Даже если вы очень обеспеченный человек, но, если вы в душе несчастливы, пора задуматься по-настоящему важном, начать задавать себе важные вопросы, пора идти в свою глубину и в свою настоящую успешность.

Если вы в кризисе и не знаете, что делать. Сейчас замечательный период, чтобы определиться, КУДА ВАМ НУЖНО ИДТИ. Чтобы задуматься, чему благодаря этому кризису можно научиться, понять, какой вы, о чем мечтаете, в чем ваша уникальность, КАК ВЫ ХОТИТЕ и что для этого нужно сделать. Сейчас важно использовать энергию вашего чувства неудовлетворения так, как оно сейчас, и трансформировать эту энергию в действия, которые переведут вас на новую версию вашей жизни. Кризис открывает возможности к переменам. Нужно использовать эту возможность.

Книга полезна не только тем, кто в кризисе, но и всем кто хочет жить осознанную жизнь или работает специалистом по развитию личности.

Вам будет полезна книга, **если вы только начинаете свой путь** в осознанной жизни и вам важно разобраться в себе, кто вы, куда вам идти по жизни, как вы хотите и как не хотите, сделать себя более успешным уже на старте, изучить, что вы думаете об успехе, о деньгах, какие установки перешли вам от родителей, и еще очень много тем, которые даны простым языком, но сэкономят вам время и деньги на прохождение личностных тренингов и курсов.

Если вы **занимаетесь саморазвитием**, проходите обучения, тренинги, книга для вас. В ней много важных тем и собрано самое ценное для развития и трансформации личности.

Если вы работаете **с клиентами как психолог, специалист по развитию, трансформационный коуч**, вы можете использовать информацию из книги, найти вдохновение — понять, что вы часть вы и так знаете, но кое-что действительно забыли или не знали.

Если вы абсолютно счастливы, реализованы, у вас жизнь вашей мечты, не читайте эту книгу. Примите факт, что вам «достаточно» знаний и не тратьте своё время. Время — самый ценный ресурс.

Предлагаю довериться мне как проводнику ваших изменений, вашего диалога с собой, со своим сознанием и даже подсознанием. Будем много интересных и важных вопросов.

Хочу сказать сразу, что не будет чудес: эта книга, конечно, чудесна, но в первую очередь она создана для вашей работы с собой, просто читать её нет смысла. Она ваш помощник. Нужно будет работать, отвечать на вопросы, задумываться о себе, о жизни. Только тогда будет смысл, результат.

Давайте проведём первый эксперимент: я очень люблю эксперименты, жить в состоянии игры. Вы знаете, как вы хотите жить? :)

Опишите идеальную версию своей жизни. Чем вы занимаетесь, что вас окружает, какой вы и так далее.

Сразу предупреждаю, что не нужно гнаться за общепризнанным и одобряемым успехом. Это не сделает вас счастливым. Представьте образ жизни, который вам «по душе» (Великий мудрый русский язык), образ жизни, где вы счастливы.

Смогли точно представить в деталях, ощущениях? или получился размытый образ? Чтобы куда-то прийти нужно точно понимать куда вам нужно. Важно понимать где вы сейчас и куда вы хотите, знать препятствия и свои сильные стороны которые помогут быстрее пройти этот путь. Я приглашаю Вас в интересное приключение - к себе настоящему, пойти в свою глубину и пойти по пути эффективности и счастья.

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.