

12+

Елена

Сергеева

# Как найти опору внутри себя, когда бизнес «штормит»?

Техники самопомощи

Елена Сергеева

**Как найти опору внутри себя,  
когда бизнес «штормит»?  
Техники самопомощи**

«Издательские решения»

## **Сергеева Е.**

Как найти опору внутри себя, когда бизнес «штормит»? Техники самопомощи / Е. Сергеева — «Издательские решения»,

Эта методичка посвящена поиску внутренней опоры в условиях кризиса и неопределённости. Автор делится личным опытом и объясняет, почему в сложные периоды важно опираться не на внешние факторы, а на собственные ресурсы. Рассматриваются ключевые составляющие внутренней устойчивости: осознанность, ценности, самоподдержка, опыт и физическое состояние. Читателям предлагаются практические упражнения для психологического равновесия.

© Сергеева Е.

© Издательские решения

# Как найти опору внутри себя, когда бизнес «штормит»? Техники самопомощи

# Елена Сергеева

© Елена Сергеева, 2026

ISBN 978-5-0070-2148-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Как найти опору внутри себя, когда бизнес «штормит»?

«Кризис — это не только опасность, но и возможность» — Джон Кеннеди.



Знакомо ли вам чувство, когда привычные стратегии перестают работать, а будущее кажется туманным? Когда каждый день приносит новые вызовы, и кажется, что почва уходит из-под ног? Вы не одиноки. За 30 лет в бизнесе я пережила не один экономический шторм и знаю: внешние опоры рушатся первыми. Но есть то, что остаётся с нами всегда — внутренняя сила.

**Вспомните моменты, когда:** Вы просыпались с тревогой о завтрашнем дне?

Чувствовали, что решения даются всё труднее, а уверенность тает?

Искали поддержку вовне, но понимали, что никто не знает ваш бизнес лучше вас?

Если хотя бы один вопрос отозвался — эта методичка для вас.

Я расскажу, как найти точку опоры внутри себя и почему в этом пути так важен коуч.

*«Внутренняя опора в кризис — это не врождённый дар, а навык управления состоянием и фокусом. Коуч помогает переключиться с тревоги и поиска внешних виноватых на собственные ресурсы, выработать план действий и удержать ответственность. Именно в шторм коуч становится тем безопасным пространством, где рождается не выживание, а трансформация бизнеса и личности».*

### **5 причин, почему стоит работать с коучем в кризис**

1. Коуч помогает увидеть ресурсы, а не только проблемы.

В стрессе мы склонны фокусироваться на угрозах. Коуч возвращает внимание к вашим сильным сторонам и скрытым возможностям.

2. Вы получаете поддержку без осуждения.

Близкие часто дают советы, исходя из своих страхов. Коуч создаёт безопасное пространство, где можно честно взглянуть на ситуацию.

3. Коучинг — это про ответственность и действия.

Мы не ищем виноватых, а формируем план действий, который работает именно для 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.