

ТОЧКА ОПОРЫ ВНУТРИ ХАОСА

Как пересобрать себя,
когда старые сценарии рухнули



Аревик Парсамян
ТОЧКА ОПОРЫ ВНУТРИ
ХАОСА Как пересобратить себя,
когда старые сценарии рухнули

<https://litres.ru/74191884>

SelfPub; 2026

Аннотация

Мир вокруг рушится. Планы, которые вы строили годами, больше не работают. Отношения, на которые вы опирались, дали трещину. Работа, которая кормила, потеряла смысл.

Вам говорят: «Соберись! Возьми себя в руки!» Но вы уже собрались — и рассыпались снова. Потому что старые способы держать удар больше не работают. А новые вы еще не нашли.

Эта книга — не про то, как «взять себя в руки» и бежать марафон с гипсом на ноге. Это про то, как найти точку опоры, когда под ногами нет твердой почвы.

Здесь вы не найдете пустых мотивационных лозунгов. Зато вы узнаете:

Почему ваш мозг саботирует любые перемены — и как перестать с ним воевать.

Как отличить истинное желание от навязанного страха.

Что такое психологическая гибкость и почему она важнее и надежнее силы воли.

Как пройти через «темную ночь души» и выйти из неё не сломленным, а обновлённым.

Перемены — это не катастрофа. Это единственная дверь, через которую можно выйти из клетки, которую вы сами для себя построили.

Откройте её.

Аревик Парсамян ТОЧКА ОПОРЫ ВНУТРИ ХАОСА Как пересобратить себя, когда старые сценарии рухнули

© АРЕВ, 2025

ВВЕДЕНИЕ. ЗЕМЛЯ УХОДИТ ИЗ-ПОД НОГ

Вы чувствуете это.

Еще вчера у вас был план. Четкий, понятный, расписанный по годам и месяцам. Вы знали, куда идете, зачем работаете и чего ждете от будущего.

А сегодня вы просыпаетесь с ощущением, что сценарий, по которому вы играли свою жизнь, внезапно отменили.

Это может быть увольнение, развод, переезд, болезнь или просто тихое, но настойчивое внутреннее чувство: «Так больше продолжаться не может. Я больше не могу так жить».

В такие моменты нас охватывает паника. Мы судорожно ищем точку опоры. Пытаемся ухватиться за старые привычки, за чужие советы, за иллюзию контроля. Но чем силь-

нее мы сжимаем кулаки, тем быстрее песок просачивается сквозь пальцы.

Эта книга написана для вас. Для того момента, когда земля уходит из-под ног.

Мы не будем учиться «держат удар». Мы научимся чему-то гораздо более важному. Мы научимся строить точку опоры не снаружи, а внутри себя. И тогда, что бы ни происходило в мире, вы будете знать: вы устоите.

ГЛАВА 1. ИЛЛЮЗИЯ КОНТРОЛЯ И ПРАВО НА СЛАБОСТЬ

Первое, что нужно сделать, оказавшись в хаосе — перестать с ним бороться.

Нас с детства учили, что хаос — это враг. Что жизнь должна быть линейной: школа, университет, карьера, семья, пенсия. Нас учили строить дамбы и плотины, чтобы контролировать поток жизни.

Но жизнь — это не река в бетонном русле. Это океан. И океан невозможно контролировать. Можно лишь научиться плавать.

Почему старые сценарии рушатся

Представьте, что вы выросли из старой одежды. Она была красивой, удобной, вы в ней ходили на важные встречи. Но теперь она трещит по швам, жмет и мешает дышать.

Старые сценарии рушатся не потому, что вы «что-то де-

лаете не так». Они рушатся, потому что вы выросли. Ваша психика, ваша душа переросли те рамки, которые когда-то вас защищали.

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.