

КОУЧ • БИЗНЕС-ТРЕНЕР • НАСТАВНИК



ТОЧКА ОПОРЫ

Как освободиться
от родовых сценариев
и начать жить
своей жизнью

“

*Когда ты находишь
свою опору внутри –
жизнь меняется*

”

НАДЕЖДА ВОЛОБУЕВА



коуч • бизнес-тренер • наставник

Надежда Волобуева

Точка опоры

«Автор»

2026

Волобуева Н. А.

Точка опоры / Н. А. Волобуева — «Автор», 2026

Что, если главная точка опоры находится внутри вас? Эта книга поможет взглянуть на свою жизнь по-новому, понять причины повторяющихся событий, освободиться от ограничивающих убеждений и родовых сценариев, мешающих двигаться вперед. Вы научитесь слышать себя, принимать осознанные решения и строить жизнь, основанную на собственных ценностях, а не на ожиданиях окружающих. «Точка опоры» — это сочетание практических инструментов, глубоких размышлений и жизненных примеров, которые помогут обрести внутреннюю уверенность, восстановить контакт с собой и раскрыть свой потенциал. Эта книга станет надежным проводником для тех, кто готов перестать жить по чужим правилам и начать создавать свою счастливую, осознанную жизнь. Когда вы находите свою точку опоры, меняется не только ваше мышление — меняется вся жизнь.

© Волобуева Н. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Надежда Волобуева

Точка опоры

Глава 1

Введение

Моя история

Каждый человек хотя бы раз в жизни терял почву под ногами. Я не стала исключением. На моём пути были испытания, сомнения, страхи и моменты, когда казалось, что двигаться дальше невозможно. Но именно эти события научили меня самому главному — настоящая точка опоры находится не во внешнем мире, а внутри нас.

Шаг за шагом я училась принимать себя, преодолевать трудности и находить силы двигаться вперёд. Этот путь изменил мою жизнь и помог понять, что любые перемены начинаются с внутреннего выбора.

Эта книга родилась из моего желания поделиться опытом, поддержать тех, кто сейчас ищет свой путь, и напомнить: какой бы сложной ни была ваша история, вы способны стать опорой для самого себя.

Для кого эта книга

Эта книга для тех, кто однажды почувствовал, что потерял себя. Для тех, кто устал жить в постоянном напряжении, сомнениях и страхе перед будущим.

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.