

Знания для лучшей жизни



Яшникова Ольга

Ольга Яшникова

Знания для лучшей жизни

«Автор»

2026

Яшникова О.

Знания для лучшей жизни / О. Яшникова — «Автор», 2026

Моя книга – это ответ на многочисленные просьбы написать её от сотен людей, желающих изменить свою жизнь к лучшему. В этой книге я стремлюсь передать не только самые важные знания, но и сделать их доступными, понятными и применимыми для каждого. Надеюсь, что ответы на свои вопросы получат не только те, кто их уже ищет, но и те, кто готов нацелиться на изменения и действия для достижения своих самых заветных целей. Жизнь может быть лучше, и эта книга – надёжный проводник к светлому будущему! «Всё, что происходит в Вашей жизни – это не случайные события, а результат Ваших решений и действий»– Яшникова Ольга Викторовна

© Яшникова О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Знания для лучшей жизни

Глава

ОБ АВТОРЕ

Часто на меня смотрят и думают: «Вот повезло! Богатая, успешная, красивая, муж хороший, детей много и все такие умненькие, и выглядит она на 25, хотя уже пятый десяток идёт. Генетика, наверное! Вот повезло!». Однако никакого везения нет и никогда не было. Наоборот, жизнь меня хорошенько «потрепала», и я безмерно благодарна Богу за данные мне испытания. Мой успех во всём, включая здоровье и молодость, это результат многолетних трудов и попыток: вылезти из долгов, излечиться от смертельных заболеваний. Даже от бесплодия мне приходилось лечиться. Да, мои пять детей – результат лечения бесплодия. Мне не везло и в личной жизни – какой был мой первый брак, я даже рассказывать не буду, дабы не вызвать жалость к себе. Вопреки всему, саморазвитие, дисциплина и упорство были моими спутниками на пути к лучшей жизни.

Смотря на свою жизнь сегодня, я не могу не признать, что действительно достигла успеха. Я, Яшникова Ольга Викторовна, – предприниматель, основатель крупного холдинга, психолог, кандидат психологических наук, эксперт малого и среднего бизнеса, преподаватель, нутрициолог, писатель, мама прекрасных пятерых детей, счастливая жена любимого и любящего мужа, а также просто, человек с большим багажом знаний и опыта. Я здоровая, красивая и молодая, хотя старшему сыну на момент написания книги уже 22 года. Я ни в коем случае не хвальнось, просто предвещаю Ваши вопросы: «Кто ты такая? Какими же знаниями ты обладаешь, что можешь так влиять на жизнь? Что ты можешь дать читателю?».

Моя книга – это ответ на многочисленные просьбы написать её от сотен людей, желающих изменить свою жизнь к лучшему. В этой книге я стремлюсь передать не только самые важные знания, но и сделать их доступными, понятными и применимыми для каждого. Надеюсь, что ответы на свои вопросы получают не только те, кто их уже ищет, но и те, кто готов нацелиться на изменения и действия для достижения своих самых заветных целей. Жизнь может быть лучше, и эта книга – надёжный проводник к светлому будущему!

«Всё, что происходит в Вашей жизни – это не случайные события, а результат Ваших решений и действий»

– Яшникова Ольга Викторовна

ПРЕДИСЛОВИЕ

Жизнь в первом веке нашей эры была пронизана глубокими социальными разделениями. Общество оказалось раздробленным на различные группы людей, которых характеризовали их сословия, чины и звания, что привело к ещё большей классификации: бедные и богатые, счастливые и несчастные. Разделение не обошло стороной и женщин, которые относили себя к замужним и незамужним, красивым и некрасивым, умным и глупым, здоровым и больным. Не менее неравномерным оказалось и положение детей, которые также распределялись на здоровых и больных. Таким образом, общество первого века условно дифференцировалось на две

группы – тех, кто жил хорошо, и тех, кто плохо. Однако, удивительно небольшое количество людей могло похвастаться благополучной жизнью. Со временем наука активно развивалась, и человечеству стал доступен необъятный клад знаний в самых различных сферах, включая медицину, экономику, астрономию, историю, психологию и многое другое. Несмотря на это, количество людей, живущих хорошо, в процентном соотношении оставалось неизменным.

Так что же, жить хорошо – это особый дар, доступный лишь избранным? Напротив, весь секрет заключается не во внешних обстоятельствах, а во внутренней сущности, то есть ключом к счастью является наша собственная воля и выбор. Люди, способные осознанно и ответственно принимать решения, вместо ожидания счастья самостоятельно активно строят свою счастливую жизнь. Такие личности всегда стремятся к самосовершенствованию, постоянно развивают свои таланты и нацелены на достижение собственных целей, впоследствии, обретая настоящее благополучие и удовлетворение. Необходимо отметить, что хорошая жизнь – это гармония между различными аспектами нашего бытия. Душевный комфорт, здоровье, семья и дети, а также материальные блага и работа, приносящая удовольствие – всё это взаимосвязано и влияет на качество жизни. Нет одностороннего подхода к счастью, и невозможно полноценно жить хорошо, если хотя бы в одной из этих сфер отсутствует успех. Поэтому, стремление к развитию и достижению равновесия в каждом из этих направлений является важным фактором для полноценной и счастливой жизни.

Множество тренингов, статей и методик ежеминутно гарантируют изменить мышление, достичь желаемого, но правда заключается в том, что без настоящих знаний, основанных на науке и исследованиях, эти обещания остаются неосуществимыми. Именно поэтому я решила рассказать о том, что действительно работает и сможет улучшить все сферы Вашей жизни. Особенность моей книги заключается в простоте изложения и систематизации всей бесценной информации, которую я смогла проверить на собственном опыте, убедившись при этом в её поражающей эффективности. Но самое главное, что все факты и сведения, которые будут представлены в данной книге, основаны на научных исследованиях. И если так сложилось, что Вы уже держите эту книгу в руках, то будьте уверены, Вы получите все знания для лучшей жизни!

С Уважением к каждому Читателю!

– Яшникова Ольга Викторовна

ГЛАВА 1.

РЕВИЗИЯ ЖИЗНИ

И

ИНВЕНТАРИЗАЦИЯ ДУШИ

Как уже было отмечено ранее, важно добиться гармонии во всех направлениях Вашей жизни, так как все её аспекты взаимосвязаны и взаимодействуют друг с другом. Для достижения широкого баланса и благополучия может потребоваться сознательное управление и работа над различными сферами жизни. Между тем примечательно то, что, когда налаживается одно или два из значимых для Вас направлений, остальные нормализуются сами собой.

Например, улучшение финансового положения ведёт к большей уверенности в себе, возможности самореализации, а вместе с тем качественные и гармоничные отношения с окружающими людьми способствуют лучшему самочувствию, удовлетворению и позитивному влиянию на наше настроение. Важно отметить, что для каждого человека приоритетные источники счастья и удовлетворения абсолютно индивидуальны, поэтому, наша задача – не следовать чужим ориентирам, а определить собственные. Необходимо проанализировать свою жизнь, оценив каждый её аспект, ведь лишь осознав свои истинные потребности, откроется возможность прийти к настоящей гармонии и успеху. Для этого мы воспользуемся одним из самых эффективных инструментов – «колесо жизненного баланса».

В

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.