

СОХРАНИТЬ СЕБЯ В ЭТОМ ТРЕВОЖНОМ МИРЕ

ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКТ
ЗАЩИТЫ

14 книг

практических
инструкций

Паус Ту

Раис Гу

**Сохранить себя в этом тревожном
мире. Полный комплект защиты**

«Автор»

2026

Гу Р.

Сохранить себя в этом тревожном мире. Полный комплект защиты
/ Р. Гу — «Автор», 2026

Современный мир атакует нас по всем фронтам. Информационная перегрузка, финансовые ловушки, цифровое выгорание, одиночество в сети, тревога, чувство вины, кризис отношений. Точечные решения здесь не работают. Нужен комплексный иммунитет. Поэтому я объединил ранее уже опубликованные книги: Настроить свой мозг. Искусство тишины. Энергия партнёрства. Принятие решений: Искусство простоты. Финансовая свобода. Сохранять спокойствие. Вернуть контроль. Шаг от одиночества. Личные границы. Питание без догм. Каждая из которых решает одну конкретную проблему. И добавил несколько новых ещё нигде не опубликованных книг, которые своей тематикой дополняют общую идею. Это не сборник советов «просто соберись». Это 14 пошаговых инструкций под одной обложкой. Внимание, сон, энергия, порядок, деньги, решения, отношения, границы — всё связано. Каждая книга следует единой структуре: диагностика проблемы - рабочие инструменты - интеграция в жизнь. Коротко. Полезно. Понятно.

© Гу Р., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Раис Гу

Сохранить себя в этом тревожном мире. Полный комплект защиты

ПРЕДИСЛОВИЕ

**Было написано несколько книг.
Каждая — про конкретную проблему.
Как отдельные инструкции.**

**Короткие.
Конкретные.
Без воды.**

Но жизнь не делится на категории. И проблемы не ходят поодиночке.
Нельзя «настроить мозг», если ты спишь по четыре часа.
Нельзя создать глубокие отношения, если ты не умеешь говорить «нет».
Точечные решения не работают в системе, где всё связано.
Человек — это не набор изолированных узлов. Это единая экосистема.

Поэтому я объединил эти книги в один том и добавил несколько новых ещё нигде не опубликованных книг, которые своей тематикой дополняют общую идею и надеюсь принесут пользу в построении уверенного и независимого будущего.

Эти книги не сборники разрозненных советов.
Это взаимосвязанные модули одной системы.

Каждая книга следует единой структуре: диагностика проблемы - рабочие инструменты - интеграция в жизнь.

Принципы из раздела о внимании помогают в финансовом планировании.
Инструменты из раздела о принятии решений работают в выстраивании личных границ.
Методы цифровой гигиены освобождают ресурс для живых отношений.

Почему это сильнее, чем читать их по отдельности?
Потому что здесь работает эффект синергии.
Каждый навык усиливает другой. Каждый инструмент находит своё место в общей картине.

То, что раньше казалось разрозненным — концентрация, спокойствие, энергия, деньги, порядок, отношения, — теперь складывается в единый пазл.

Современный мир атакует нас по всем фронтам.

Информационная перегрузка, финансовые ловушки, цифровое выгорание, одиночество в сети, тревога, чувство вины, бесконечный внутренний шум.

Точечные решения здесь не работают.
Нужен комплексный иммунитет.

**Начните строить непотопляемую жизнь.
С этой книги.**

Как читать этот сборник (дорожная карта)

Вы можете читать книги в любом порядке.

Но если вы хотите системного результата, рекомендую такой маршрут.

БЛОК 1. БАЗА: МОЗГ, ТИШИНА, ОТДЫХ, ЭНЕРГИЯ

Самый важный блок. Без него всё остальное рассыплется.

**Настроить свой мозг. Не можешь сосредоточиться? Забываешь всё на свете?
Тянешь с решением?**

Эта книга — не очередной набор советов вроде «просто выпишись» или «соберись, тряпка!».

Это — техническое руководство по апгрейду твоего ментального софта.

Мы выясним, кто устроил этот информационный хаос, как он ворует твоё внимание и — самое главное — что со всем этим делать.

Ты научишься не просто «концентрироваться», а владеть своим фокусом.

Не просто «запоминать», а укладывать информацию на нужные полки.

Не просто «решать», а делать выбор быстро, уверенно и без лишнего стресса.

Искусство тишины. Для тех, кто устал от собственных мыслей

Тревога, стресс, бессонница из-за навязчивых мыслей — бич современного человека.

Эта книга — ваш ремонтный набор для психики.

Вы устали от внутреннего шума, который мешает работать, отдыхать и просто жить?

Вам не нужна сложная философия и длительные медитации — вам нужны понятные, проверенные инструкции, которые легко встроить в любой образ жизни.

Эта книга — практическое руководство по «ментальной гигиене».

Не боритесь с мыслями — научитесь управлять их громкостью.

Спать, лениться и ничего не делать с чистой совестью. И не чувствовать себя виноватым.

Почему-то каждое утро вы встаёте уже уставшим. Вы отдыхаете «как положено» — спите 8 часов, ходите на йогу, отключаете уведомления. А внутри всё равно сидит тревога.

Эта книга — отбой для вашей совести. Без нравоучений и схем личной эффективности. Она разрешает вам лежать на диване и смотреть в потолок. Спать днём. Ничего не делать без причины. И при этом не корить себя.

Внутри — наука о том, почему безделье полезно для мозга, тест на три вида усталости (и только один лечится сном) и 20 ритуалов чистого ничегонеделания.

«Спать, лениться и ничего не делать с чистой совестью» — это не про то, как стать продуктивнее. Это про то, как снова стать живым.

Энергия партнёрства. Жить в ритме с собственным телом

Вы не получите здесь ещё один шаблонный план «идеального дня», который заставит вас чувствовать себя ещё более виноватым из-за того, что вы ему не соответствуете.

Вы получите инструменты, чтобы создать своё, идеально подходящее вам расписание.

Вы поймете, как ваш уникальный организм вырабатывает энергию, и научитесь подстраивать под эти волны свою работу, отдых, питание и сон.

Это путь от хронической усталости — к контролю, ясности и энергии, которой хватает на весь день.

БЛОК 2. УПРАВЛЕНИЕ: ПОРЯДОК, РЕШЕНИЯ, ОШИБКИ

Когда база готова — учимся наводить порядок и принимать решения.

Искусство простоты. Навести порядок в вещах, делах и мыслях

Эта книга — не про разовую уборку.

Это пошаговая система для аудита вашей жизни: вещей, финансов, времени и цифрового пространства.

Вы научитесь не просто избавляться от лишнего, а создавать «экосистему простоты», которая автоматически фильтрует шум и возвращает вам самый ценный ресурс — внимание. Освободите время, энергию и деньги для того, что действительно важно.

Принятие решений: Как делать ясный и уверенный выбор, о котором не пожалеешь

Эта книга — не о том, как всегда решать правильно.

Эта книга — о том, как перестать бояться быть неправым.

О том, как выработать такой подход к принятию решений, при котором вы будете знать: что бы ни случилось, вы сделали наилучший возможный выбор на основе доступной вам информации.

Вы научитесь не угадывать будущее, а создавать для себя прочную опору в настоящем — систему принципов и инструментов, которая превратит хаос выбора в структурированный и, что важно, спокойный процесс.

Искусство ошибаться. Как перестать корить себя. И не превращать это в катастрофу.

Вы помните свои ошибки лучше, чем успехи.

Вы прокручиваете в голове неловкие моменты годами.

Вы боитесь начать новое дело, потому что «вдруг опять не получится и будет стыдно». Внутренний голос звучит как строгая учительница с красной ручкой, которая никогда не ставит пятёрки.

Эта книга — прощение себя за несовершенство.

Без заклинаний «полюби свои ошибки» и без историй про миллиардеров, которые упали семь раз и восемь встали.

Только честный разговор: почему стыд разрушает, а вина помогает; как отличить конструктивную критику от самоуничтожения; что делать с ошибками, которые не отпускают годами.

Внутри — техника «Ошибка как данные».

Ритуалы закрытия гештальта (*в контексте гештальт-терапии гештальт — это незавершённая ситуация, конфликт, невыраженная эмоция или нереализованное желание, которые создают внутреннее напряжение и продолжают беспокоить человека. Пока такой гештальт не закрыт, психика стремится завершить начатое, и ситуация может повторяться в мыслях или жизненных сценариях*).

Манифест ошибающегося человека.

Прочитайте — и, возможно, вздохнёте свободнее.

БЛОК 3. ВНЕШНИЙ КОНТУР: ДЕНЬГИ, ТЕХНОЛОГИИ, ДЕЛО, СПОКОЙСТВИЕ

Выходим во внешний мир. Он давит четырьмя главными вещами.

Финансовая свобода. Превратить деньги из источника стресса в надёжного партнёра

Эта книга — не про игру на бирже.

Это стратегическое руководство по обретению контроля.

Цель — выстроить личную финансовую систему.

Такую же простую и понятную, как утренний ритуал: почистить зубы, заправить кровать, проверить кошелек.

Вы научитесь не зарабатывать миллионы, а спать спокойно.

Зная, что у вас есть «подушка безопасности», что ваши деньги работают на вас даже пока вы спите, и что финансовое будущее — это не абстрактная угроза, а понятный план..

Вернуть контроль. Если телефон управляет вашей жизнью

Эта книга — не про цифровой детокс.

Это практическое руководство по выработке «цифрового иммунитета».

Вы научитесь не бороться с технологиями, а выстраивать с ними осознанные отношения.

Верните себе контроль над вниманием, перестаньте быть ресурсом для алгоритмов и начните использовать технологии для своих целей.

Цифровой мир хочет управлять вами.

А вы этого хотите?

Работа. Как взрослому человеку найти опору в том, чем он занимается 40+ часов в неделю.

Матрица «Деньги — Смысл». Четыре типа работ. Вы узнаете, в каком находитесь сейчас — и куда двигаться.

Инструмент «Ложное призвание». Как отличить то, что вам действительно нужно, от того, что навязали родители, общество или соцсети.

Протокол безопасного эксперимента. Как попробовать новое, не увольняясь с текущей работы и не рискуя всем.

Стратегия «Основная +». Как выстроить жизнь, где есть работа для денег и деятельность для души — и они не убивают друг друга.

Индикаторы «пора уходить». Чёткие сигналы, когда работу нельзя «починить» и нужно спасаться.

План спокойного перехода. Как сменить профессию или место без паники и финансовой ямы.

Сохранять спокойствие. Когда всё идёт не по плану

Эта книга предлагает пошаговую систему для тех, кто устал от стресса и хочет превратить свою уязвимость в устойчивость.

Вы получите работающие инструменты: от техник экстренного «заземления» до методов выстраивания личной «системы амортизации».

Научитесь отличать то, что можно изменить, от того, что нельзя, и направлять энергию только в зону своего влияния.

Верните себе контроль над своей реакцией на любые события.

БЛОК 4. ОТНОШЕНИЯ: ЛЮДИ, ГРАНИЦЫ, ТЕЛО

Личные границы. Моя жизнь — мои правила

Эта книга — не про эгоизм и самовозвеличивание.

Цель — перенести источник власти, одобрения и решений извне — внутрь.

Сменить внешнего правителя на внутреннего.

Вы научитесь не бороться за независимость, а принимать ее как данность.

Строить отношения с миром из позиции силы, которая рождается не из надменности, а из глубочайшего уважения к собственной территории.

Эта книга — ваш акт о суверенитете.

Сделайте шаг к тому, чтобы стать полноправным хозяином в собственном доме.

Шаг от одиночества. Выстраивать доверие и поддерживать искренние отношения

Эта книга — не про то, как набрать больше подписчиков.

Это — руководство по строительству реальной, живой сети отношений, которая дает опору, понимание и чувство принадлежности.

Мы будем учиться не количеству контактов, а их качеству.

Не виртуальному лайку, а реальной поддержке.

Вы научитесь превращать мимолетные контакты в осмысленные связи.

Создавать пространство для подлинной близости, где можно быть собой — неидеальным, уязвимым, настоящим.

Питание без догм. Если еда источник стресса, тревоги и чувства вины

Что предлагает эта книга?

Прочитав ее, вы не получите еще один список «что можно» и «что нельзя». Вместо этого вы получите инструменты, которые помогут вам:

Слышать свое тело и доверять его сигналам голода и сытости.

Различать физический голод и эмоциональный.

Выбирать еду без паники и чувства вины.

Наслаждаться любым приемом пищи — будь то яблоко или кусок пирога.

Вернуть еде ее законное место — источника энергии и удовольствия.

Мир не станет тише. Информации будет больше. Технологии — умнее. Соблазны — изощреннее.

Вы не можете это остановить.

Но вы можете перестать реагировать на каждый раздражитель как дрессированная собачка.

Вы можете выбирать, на что тратить своё внимание, свои деньги, свою энергию, свою заботу.

Вы можете жить не на реакциях, а на своих собственных условиях.

Вы не станете идеальным человеком, дочитав последнюю страницу. У вас всё ещё будут плохие дни, странные решения и моменты, когда хочется всё бросить.

Но у вас появятся инструменты.

А инструменты — это то, что превращает хаос в выбор.

Беспомощность — в действие.

Тревогу — в спокойное «я знаю, что с этим делать».

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.