



Наталья Журавлева

# **Доступная психология часть 1**

«Автор»

«Автор»

2026

## **Журавлева Н.**

Доступная психология часть 1 / Н. Журавлева — «Автор»,  
«Автор», 2026

Современный мир предъявляет к человеку всё больше требований: быть устойчивым, осознанным, успешным, понимать себя и других. Мы живём в постоянном потоке информации, задач и ожиданий — от работы, семьи, общества и даже от самих себя. При этом далеко не у каждого есть время и желание погружаться в сложные научные труды или читать объёмную публицистическую литературу. Именно поэтому появилась эта практическая книга — «Доступная психология». Эта книга — на стыке двух миров. С одной стороны — науки, с её точностью, доказательностью и глубиной. С другой — живого, простого языка, на котором люди действительно думают, чувствуют и разговаривают. Мы создали её для людей, которые хотят: лучше понимать себя и своих близких, разбираться в эмоциях и поведении, получать знания без перегрузки сложной терминологией. Наша цель — сделать психологию ближе. Показать, что она не только для специалистов, но и для каждого человека, который хочет жить более осознанно, спокойно и гармонично.

© Журавлева Н., 2026

© Автор, 2026

© Автор, 2026

# Содержание

|                                   |         |                     |   |
|-----------------------------------|---------|---------------------|---|
| ДОСТУПНАЯ ПСИХОЛОГИЯ              | ЧАСТЬ 1 | Вступительное слово | 5 |
| Конец ознакомительного фрагмента. |         |                     | 6 |

# **Доступная психология часть 1**

## **ДОСТУПНАЯ ПСИХОЛОГИЯ ЧАСТЬ 1 Вступительное слово**

Современный мир предъявляет к человеку всё больше требований: быть устойчивым, осознанным, успешным, понимать себя и других. Мы живём в постоянном потоке информации, задач и ожиданий — от работы, семьи, общества и даже от самих себя.

## **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.