

Нелли Валетина

Спасти себя:

ИСКУССТВО ВЫЖИТЬ
В ТОКСИЧНОМ КОЛЛЕКТИВЕ

ГРАНИЦЫ
УВАЖЕНИЕ
БАЛАНС
ВНУТРЕННЯЯ
СВОБОДА



Нелли Валетина

**Спасти себя: искусство выживания
в токсичном коллективе**

«Автор»

2026

Валетина Н.

Спасти себя: искусство выживания в токсичном коллективе /
Н. Валетина — «Автор», 2026

По статистике 80% россиян сталкиваются с токсичными отношениями на работе со стороны коллег или начальства. Эта книга не просто описывает проблему «плохих коллег», но и показывает пути выхода и возвращения контроля над своей жизнью в рабочее время. Автор предлагает способы преобразования роли «пассивной жертвы» в роль активного строителя и защитника своего психологического благополучия.

© Валетина Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Платон Крушинский, Нелли Валетина

Спасти себя: искусство выживания в токсичном коллективе

Введение

Эта книга - не просто сборник рекомендаций по адаптации в новом коллективе и способов выживания в токсичной социальной среде. В ней переплетаются психологическая теория, практические советы и личная профессиональная история автора, которому не повезло оказаться в числе 80% россиян, столкнувшихся с токсичными отношениями. Это книга о деловой этике, сохранении своих ценностей даже тогда, когда их приходится противопоставлять целому массовому менталитету рабочего коллектива, книга о социальном зеркале и методах сохранения объективной самооценки в условиях социального неприятия.

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.