

Галина Требунских

ПСИХОЛОГИЯ

БИЗНЕС ВНУТРИ ТЕБЯ

КАК ПСИХОЛОГИЯ ПОМОГАЕТ
СТРОИТЬ УСПЕШНУЮ ЖИЗНЬ

САМООЦЕНКА

МОТИВАЦИЯ

ДЕНЬГИ

ОТНОШЕНИЯ

СЧАСТЬЕ

*Успех
начинается
с тебя*

ПСИХОЛОГИЯ УСПЕШНОГО ЧЕЛОВЕКА

Галина Требунских
Бизнес внутри тебя

«Автор»

2026

Требунских Г.

Бизнес внутри тебя / Г. Требунских — «Автор», 2026

БИЗНЕС ВНУТРИ ТЕБЯ Как психология помогает строить успешную жизнь. Вы предприниматель, руководитель, специалист или только мечтаете о собственном деле? Хотите зарабатывать больше, раскрыть свои способности, обрести уверенность в себе и построить отношения, в которых есть любовь и взаимопонимание? Эта книга для вас, если вы чувствуете, что способны на большее, но пока не знаете, что мешает двигаться вперёд. Если устали сомневаться в себе, зависеть от чужого мнения, откладывать перемены или выбирать между профессиональным успехом и личным счастьем. Вы узнаете, как самооценка, внутренние установки, страхи и привычки влияют на деньги, бизнес и отношения. Научитесь лучше понимать свои желания, видеть собственные ресурсы, ставить цели и находить путь к переменам. Ведь успех — это не только доход, статус и достижения. Это жизнь, в которой есть место самореализации, близким людям, свободе и радости. Не ищите чужую формулу успеха. Создайте свою. Начните с главного — с себя.

© Требунских Г., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Галина Требунских

Бизнес внутри тебя

Введение

Конечно, стык бизнеса и отношений показывает, что человек не может быть одним в кабинете и совершенно другим дома. Его отношение к деньгам, власти, ответственности, доверию, границам и признанию проявляется и в бизнесе, и в любви. И в начале даю читателю узнаваемый образ.

Представь человека.

Ему около сорока. У него есть работа или собственный бизнес. Телефон почти никогда не замолкает. Утром — сообщения от сотрудников и клиентов. Днём — встречи, решения, цифры, переговоры. Вечером он возвращается домой уставшим.

Дома его ждёт семья. Вторая половинка спрашивает: — Как прошёл день? Он отвечает: — Нормально. Устал. И проходит мимо. Потому что в голове ещё один разговор, ещё одна сделка, ещё одна проблема, ещё один человек, который что-то от него хочет.

Он строит бизнес. Он умеет принимать решения. Умеет договариваться. Умеет зарабатывать. Умеет решать чужие проблемы. Но почему-то не умеет поговорить с самым близким человеком. Не умеет сказать: «Мне страшно». «Я устал». «Мне нужна поддержка». «Я хочу быть рядом». «Мне важно, чтобы ты меня понимал».

Он может провести сложные переговоры с партнёром по бизнесу, но не способен спокойно обсудить с супругой деньги.

Может управлять десятками сотрудников, но не умеет установить границы дома.

Может продать клиенту продукт за несколько минут, но не умеет попросить о том, что ему нужно в отношениях. Может построить компанию. Но не может построить близость.

И однажды, поздно вечером, когда все уже спят, он остаётся один. Смотрит на экран телефона. На цифры. На список задач. На банковский счёт. На фотографии семьи. И неожиданно задаёт себе вопрос: «А зачем я всё это построил?» Возможно, этот человек — ты.

А возможно, это человек, которого ты однажды узнаешь в себе. Мы привыкли разделять жизнь на части. Вот здесь бизнес. Здесь деньги. Здесь семья. Здесь любовь. Здесь самооценка. Здесь личная жизнь. Здесь работа. Но человек не разделён на отдельные части. Он один. И то, каким он является внутри, рано или поздно проявляется везде.

Если человек не умеет доверять — это проявится и в бизнесе, и в любви.

Если он боится отказа — ему будет трудно продавать и трудно просить о близости.

Если он постоянно нуждается в признании — он может строить карьеру ради статуса и отношения ради подтверждения собственной значимости.

Если он не умеет говорить «нет» — он будет перегружать себя на работе и позволять нарушать свои границы дома.

Если он считает, что любовь нужно заслужить, он будет стараться быть незаменимым для всех.

Если он воспринимает деньги как доказательство собственной ценности, любой финансовый спад будет восприниматься как личное поражение. И наоборот.

Человек, который научился слышать себя, обычно иначе строит и бизнес, и отношения. Он умеет выбирать. Умеет договариваться. Умеет устанавливать границы. Умеет принимать отказ. Умеет признавать ошибку. Умеет просить. Умеет отпускать. Умеет говорить о своих

желаниях. И самое главное — ему не нужно постоянно доказывать окружающим, что он чего-то стоит.

Вот почему эта книга не только о бизнесе. Она о человеке, который создаёт бизнес. И о человеке, который одновременно создаёт отношения, семью, деньги, окружение и собственную жизнь.

КОГДА ВНЕШНЕ ВСЁ ХОРОШО

Однажды человек просыпается и понимает: внешне у него всё нормально. Он работает. Зарабатывает. Решает задачи. Строит отношения. Планирует будущее. У него есть дом.

Есть семья или любимый человек. Есть друзья. Есть планы. Есть привычная жизнь. Но внутри появляется странное ощущение: «Я живу не совсем свою жизнь». Он не несчастлив. Но и счастливым себя назвать не может. У него всё есть. Но почему-то хочется чего-то ещё. Он добился цели. Но радость от неё быстро прошла. Он стал больше зарабатывать. Но свободнее себя не почувствовал. Он создал отношения. Но близости не стало. Он построил бизнес. Но времени на жизнь стало меньше. Он получил признание. Но внутри всё равно хочется услышать: «Ты достаточно хорош». И тогда появляются вопросы.

Почему я всё время стараюсь, но не чувствую удовлетворения?

Почему мне трудно зарабатывать столько, сколько я хочу?

Почему я боюсь сделать шаг, хотя знаю, что способен на большее?

Почему я строю отношения, в которых сам себя теряю?

Почему я постоянно что-то доказываю?

Почему добиваюсь целей — и почти сразу начинаю хотеть следующую?

И самый важный вопрос:

«Чего на самом деле хочу именно я?» Не родители. Не общество. Не партнёр. Не конкурент. Не человек из социальных сетей. Я.

УСПЕХ, КОТОРЫЙ МЫ ПРИВЫКЛИ ВИДЕТЬ

Мы живём в мире, где успех принято показывать. Успех можно сфотографировать. Можно превратить в цифры. Количество денег. Количество клиентов. Размер компании. Стоимость дома. Марку автомобиля. Количество подписчиков. Должность. Путешествия. Красивый офис. Красивую семью. Красивые отношения

И постепенно возникает опасная иллюзия:

если у меня будет всё это, я стану счастливым. Но мы видим только витрину. Мы не видим ночи, когда человек не спит из-за долгов. Не видим разговоров супругов, которые давно перестали слышать друг друга. Не видим страха потерять всё. Не видим одиночества. Не видим усталости. Не видим цену, которую человек заплатил за картинку.

Мы сравниваем свою реальность с чужой витриной. И начинаем хотеть чужую жизнь. Человек хочет дорогую машину. Но на самом деле хочет почувствовать себя успешным. Хочет большой бизнес. Но на самом деле хочет свободы. Хочет высокий доход. Но на самом деле хочет безопасности. Хочет известности. Но на самом деле хочет признания. Хочет идеальные отношения.

Но на самом деле хочет почувствовать, что его можно любить таким, какой он есть. И вот здесь возникает главный вопрос: а что именно ты пытаешься получить через свои цели?

БИЗНЕС И ЛЮБОВЬ — ДВЕ СТОРОНЫ ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА

Представь человека, который в бизнесе всегда контролирует всё. Он проверяет сотрудников. Перепроверяет документы. Сам принимает решения. Не доверяет. Ему кажется, что если он отпустит контроль, всё развалится. А дома происходит то же самое. Он контролирует партнёра. Спрашивает, где тот был. С кем общался. Почему не ответил. Почему изменился.

Он говорит: «Я просто переживаю». Но за этим может стоять одно и то же внутреннее чувство: «Если я перестану контролировать, я потеряю». Другой человек не умеет отказывать. На работе он берёт на себя чужие задачи. Соглашается на невыгодные условия. Боится потерять клиента. Боится показаться неудобным. А дома делает всё для партнёра, даже когда устал. Молчит о своих желаниях. Терпит.

Накопившееся раздражение однажды превращается в конфликт. И он удивляется: «Почему меня никто не ценит?»

Но проблема может быть не в том, что его не ценят. А в том, что он сам никогда не показал, где заканчивается его ответственность и начинается ответственность другого человека. Третий человек не умеет принимать отказ.

В бизнесе любой отказ клиента воспринимает как личное унижение.

В отношениях любое «нет» воспринимает как: «Ты меня не любишь». И снова мы видим одну систему. Один человек. Один внутренний механизм. Разные обстоятельства. Поэтому невозможно по-настоящему изменить бизнес, не замечая человека. И невозможно по-настоящему изменить отношения, не замечая человека. Меняется человек — меняется способ, которым он строит всё вокруг себя.

БИЗНЕС НАЧИНАЕТСЯ ВНУТРИ

Прежде чем появляется компания, появляется мысль.

Прежде чем появляется мысль, появляется желание.

Прежде чем появляется желание, человек должен позволить себе хотеть.

А это не всегда просто. «А вдруг не получится?» «Что скажут другие?» «Хватит ли мне знаний?» «А вдруг я потеряю деньги?» «А если меня осудят?» «А если я окажусь недостаточно хорош» И иногда человек годами остаётся на месте не потому, что у него нет способностей. А потому, что внутри существует запрет на собственный масштаб. Он хочет больше. Но разрешает себе меньше. Он способен говорить. Но молчит. Способен продавать. Но стесняется назвать цену. Способен руководить. Но боится быть неудобным. Способен любить. Но боится близости. Способен уйти. Но боится одиночества. Способен начать. Но боится ошибки.

И тогда возникает главный конфликт: человек хочет изменить внешнюю жизнь, не меняя внутренних правил. Так не работает.

ЧЕЛОВЕК — ГЛАВНЫЙ ПРОЕКТ

Мы создаём бизнес-планы. А нужно ещё создавать план собственной жизни. Мы анализируем рынок. А нужно анализировать свои желания. Мы изучаем конкурентов. А нужно изучать собственные привычки. Мы считаем прибыль. А нужно иногда считать цену, которую платим своим временем. Мы учимся управлять людьми. А нужно научиться управлять собой. Мы ищем правильную стратегию. А нужно иногда остановиться и спросить: «А туда ли я вообще иду?» Потому что можно очень эффективно двигаться не в ту сторону. Можно прекрасно организовать жизнь, которую никогда не хотел. Можно идеально выполнять чужой сценарий.

Можно стать успешным человеком и не стать счастливым человеком. Именно поэтому главный проект этой книги — не бизнес.

Главный проект — человек.

А ГДЕ В ЭТОМ МЕСТЕ ТЫ?

Представь, что сегодня ты должен честно ответить себе - Где я сейчас? Что у меня есть? Что я создал? Какие отношения меня окружают? Что происходит с моими деньгами? Люблю ли я то, чем занимаюсь? Кем я являюсь без своей должности? Что я делаю из желания? А что — из страха? Кому я пытаюсь доказать свою ценность? Чего я боюсь потерять? Чего я боюсь получить? Какие отношения я хочу построить? Какой бизнес я хочу создать?

И самое важное: какую жизнь я хочу прожить? Не ту, которая красиво выглядит. Не ту, которую одобряют. Не ту, которой будут восхищаться. А ту, в которой ты сам захочешь просыпаться утром.

ТОЧКА А И ТОЧКА Б

У каждого человека есть точка А. Это его сегодняшняя жизнь. Его доход. Его бизнес. Его отношения. Его семья. Его привычки. Его страхи. Его возможности. Его ограничения. Его представление о себе. Точка А — не приговор. Это координата. Но для движения нужна точка Б. И здесь начинается самое сложное. Многие прекрасно знают, от чего хотят уйти. «Я больше не хочу работать на кого-то». Но куда? «Я не хочу жить от зарплаты до зарплаты». А как ты хочешь жить? «Я больше не хочу таких отношений». А какие отношения тебе нужны? «Я хочу быть успешным». А что именно ты называешь успехом? Сколько денег? Сколько свободного времени? Какой бизнес? Какой дом? Какие люди рядом? Какие отношения? Какое внутреннее состояние?

Пока человек не ответит на эти вопросы, он может очень быстро двигаться — и совершенно не понимать, куда.

САМАЯ ДОРОГАЯ ОШИБКА

Самая дорогая ошибка человека — прожить жизнь, которая ему не принадлежит. Деньги можно заработать снова. Бизнес можно построить заново. Дом можно купить другой. Профессию можно изменить. Отношения можно построить заново. Но время нельзя вернуть. Поэтому однажды вопрос: «Сколько я заработаю?» должен смениться вопросом: «На что я потрачу свою жизнь?»

Если десять лет работы действительно были твоим выбором — это инвестиция. Если десять лет ты пытался доказать родителям, бывшему партнёру, друзьям или самому себе, что чего-то стоишь, цена может оказаться слишком высокой. Потому что тогда ты платишь собственной жизнью за чужое одобрение.

А КТО ТЫ БЕЗ СВОЕГО БИЗНЕСА?

Представь, что завтра исчезает твой бизнес: Кто ты? Если завтра исчезают деньги — кто ты? Если никто не знает твоей должности — кто ты? Если никто не восхищается тобой — кто ты? Если ты больше не можешь сказать: «Я успешный предприниматель», что останется? Не пугайся этого вопроса. Он не разрушает. Он освобождает. Потому что бизнес — часть тебя. Деньги — часть твоей жизни. Профессия — часть твоей личности. Но ты больше, чем твой результат. Именно поэтому ошибка в бизнесе не должна становиться: «Я неудачник». Отказ в отношениях не должен превращаться в: «Я никому не нужен». Финансовая потеря не должна становиться: «Я ничего не стою». Ошибка — это событие. Потеря — это событие. Неудача — это результат конкретного действия. Но ни одно событие не описывает человека целиком.

ДЕНЬГИ И ЛЮБОВЬ

Есть ещё одна связь, о которой редко говорят. Человек часто переносит своё отношение к деньгам в отношения с близкими. Если он считает, что всё нужно заслужить, он может пытаться заслужить и любовь. Если считает, что безопасность возможна только через контроль, он начинает контролировать и деньги, и партнёра. Если привык доказывать свою ценность достижениями, он может пытаться купить признание подарками, статусом, дорогими вещами. Если боится зависимости, ему трудно принимать помощь. Если боится потерять, ему трудно доверять. Поэтому деньги и любовь иногда оказываются связаны гораздо глубже, чем кажется.

Человек может говорить: «Мне нужны большие деньги». А на самом деле: «Я хочу чувствовать себя в безопасности». И может говорить: «Мне нужен идеальный партнёр». А на

самом деле: «Я хочу наконец почувствовать, что я достоин любви». Но ни деньги, ни идеальный партнёр не могут навсегда закрыть внутреннюю пустоту. Потому что внешние вещи могут поддержать человека. Но не могут полностью заменить внутреннюю опору.

УСПЕХ БЕЗ ПОТЕРИ СЕБЯ

Эта книга не о том, как стать богатым любой ценой. Она о том, как создать успешную жизнь, не потеряв в процессе самого себя. Где есть деньги, но деньги не управляют человеком. Есть бизнес, но бизнес не поглощает жизнь. Есть достижения, но достижения не определяют ценность личности. Есть отношения, но в них человек не исчезает.

Есть любовь, но любовь не превращается в зависимость. Есть семья. Есть свобода. Есть развитие. Есть отдых. Есть пространство для себя. И есть ощущение: «Это моя жизнь».

ОБРАЩЕНИЕ АВТОРА К ЧИТАТЕЛЮ

Дорогой читатель. Возможно, ты открыл эту книгу потому, что хочешь создать бизнес. Возможно, хочешь больше денег. Возможно, устал от своей работы. Возможно, твои отношения переживают непростой период. Возможно, ты добился многого, но внутри всё равно чувствуешь пустоту. А возможно, ты просто знаешь: «Я способен на большее». Если ты узнал себя хотя бы в одном из этих предложений — оставайся. Не потому, что здесь будут готовые рецепты. Их не существует. Я не хочу научить тебя жить моей жизнью. Я хочу помочь тебе услышать свою. Я не знаю, какой бизнес тебе нужен. Не знаю, сколько денег сделает тебя счастливым. Не знаю, какие отношения подойдут именно тебе. И я не хочу выбирать это за тебя. Но я хочу задать вопросы, которые помогут тебе выбрать самому. Кто ты? Чего хочешь? Что для тебя успех? Что для тебя деньги? Что для тебя любовь? С кем ты хочешь быть? Как ты хочешь работать? Как ты хочешь жить? И кем тебе необходимо стать, чтобы создать эту жизнь? Не торопись отвечать. Иногда один честный ответ способен изменить направление целой жизни.

Я хочу, чтобы во время чтения этой книги ты не просто искал способы заработать больше. Ищи себя. Ищи свои желания. Ищи свои границы. Ищи свои сильные стороны. Ищи то, что давно откладываешь. Ищи то, чего боишься. Ищи людей, рядом с которыми можешь быть собой. Ищи дело, которое имеет для тебя значение. Ищи ту точку, где бизнес перестаёт быть способом доказать свою ценность и становится способом выразить себя. Ищи ту точку, где отношения перестают быть способом получить подтверждение собственной значимости и становятся встречей двух самостоятельных людей. Ищи ту точку, где деньги перестают быть мерой твоей личности и становятся инструментом твоей свободы. Вот там начинается настоящий успех.

Я не обещаю тебе лёгкого пути. Не обещаю, что исчезнут страхи. Не обещаю, что все вокруг поймут твои изменения. Не обещаю, что ты никогда больше не ошибёшься. Но я хочу предложить тебе кое-что более ценное. Честность. Честность с собой. Потому что с неё начинается свобода. Свобода сказать: «Я больше этого не хочу». «Я хочу иначе». «Мне это подходит». «Мне это не подходит». «Я ошибся». «Я изменился». «Я хочу больше». «Мне достаточно». «Я люблю». «Я больше не люблю». «Я боюсь». «Но я всё равно попробую». Это и есть взрослая жизнь. Не жизнь без страха.

А жизнь, в которой страх больше не принимает решения вместо тебя.

Не пытайся изменить всю жизнь за один день. Выбери одну мысль. Одно решение.

Один разговор. Одну границу. Одно действие. Потому что большая перемена редко начинается громко. Иногда она начинается вечером, когда человек выключает телефон, остаётся один и впервые за долгое время спрашивает себя: «А чего хочу именно я?» И если в этот момент ты услышишь ответ — не торопись его отбрасывать. Возможно, это не каприз. Возможно, это ты возвращаешься к себе.

И ещё одно. Не ищи в этой книге человека, которым тебе нужно стать. Ищи человека, которым ты можешь стать. Не ищи чужую формулу успеха. Создай свою. Не пытайся прожить чужую жизнь. Создай собственную. Не позволяй бизнесу стать заменой жизни. Пусть бизнес станет частью жизни. Не позволяй деньгам стать мерой твоей личности. Пусть деньги станут инструментом свободы. Не позволяй отношениям стать местом, где ты теряешь себя. Пусть отношения станут пространством, где два человека могут быть собой. Потому что самый важный капитал человека — не его деньги. Не компания. Не недвижимость. Не статус.

Самый важный капитал — он сам. Его мышление. Его характер. Его способности. Его время. Его энергия. Его отношения. Его способность любить. Его способность выбирать. Его способность начинать сначала. Всё остальное можно создать.

Именно поэтому книга называется:

БИЗНЕС ВНУТРИ ТЕБЯ

Потому что прежде, чем создать что-то большое в мире, человеку необходимо встретиться с собой. Увидеть себя. Понять себя. Выбрать. И начать создавать. Не идеальную жизнь. Не жизнь для чужого одобрения. Не жизнь, которой можно похвастаться. А свою. Ту жизнь, в которой успех имеет именно твоё лицо.

А теперь давай начнём. Не с бизнеса. Не с денег. Не с успеха. С тебя. Начинай с того, что есть. С себя. С честного взгляда на свою жизнь. С одного решения. С одного шага. Потому что большая перемена редко начинается с большого события. Чаще она начинается тихо. С мысли: «Я больше не хочу жить по-старому». А затем появляется следующий вопрос: «Как я хочу жить?» Вот с него мы и начнём. Добро пожаловать в книгу «Бизнес внутри тебя».

Здесь мы будем создавать не только бизнес.

Здесь мы будем создавать человека, который способен создать свою жизнь.

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.