

ИГОРЬ СКАКУН

СТРАТЕГИЯ ЖИЗНИ

Практическое пособие для тех,
кто оказался в тяжёлой ситуации



В творческом диалоге

Игорь Скакун

Стратегия жизни

«Автор»

2026

Скакун И. В.

Стратегия жизни / И. В. Скакун — «Автор», 2026

Тяжёлая ситуация может изменить привычный порядок жизни: отнять уверенность, силы и ясность будущего. Как позаботиться о безопасности, найти поддержку и выбрать следующий шаг? «Стратегия жизни» — практическое пособие для тех, кому сейчас трудно. Восемь глав помогают отделить факты от тревожных предположений, соотнести планы с доступными силами, определить важное, попросить о помощи и принимать решения. В каждой главе есть упражнение и короткий вариант на день, когда сил почти нет. Рабочие листы и гибкий маршрут на тридцать дней помогают составить собственную стратегию. Главная идея книги — сохранять место для самой жизни: близости, интереса, отдыха и доступной радости, даже когда трудности ещё не разрешились. Без требования быть нестигаемым и без обещаний универсального выхода.

© Скакун И. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Аннотация	5
Вступление	6
Глава 1 Сначала найти безопасное место	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Стратегия жизни

Аннотация

Тяжёлая ситуация может изменить привычный порядок жизни: отнять уверенность, силы и ясность будущего. Как позаботиться о безопасности, найти поддержку и выбрать следующий шаг? «Стратегия жизни» — практическое пособие для тех, кому сейчас трудно. Восемь глав помогают отделить факты от тревожных предположений, соотнести планы с доступными силами, определить важное, попросить о помощи и принимать решения. В каждой главе есть упражнение и короткий вариант на день, когда сил почти нет. Рабочие листы и гибкий маршрут на тридцать дней помогают составить собственную стратегию. Главная идея книги — сохранять место для самой жизни: близости, интереса, отдыха и доступной радости, даже когда трудности ещё не разрешились. Без требования быть нестигаемым и без обещаний универсального выхода.

Вступление

Эта книга для человека, у которого жизнь стала трудной. Причина может быть любой: потеря работы, болезнь, расставание, долги, утрата, вынужденный переезд, уход за близким, одиночество или несколько бед сразу. Здесь не нужно доказывать, что ваша ситуация достаточно тяжёлая, чтобы заслуживать внимания.

Мы будем говорить о стратегии жизни. О способе принимать решения, когда многое неизвестно, сил мало, а прежние ориентиры больше не помогают. Такая стратегия должна оставлять место для самого человека: для отношений, собственного достоинства, отдыха, интереса и небольших радостей. Иначе можно долго решать проблемы и однажды обнаружить, что вся жизнь превратилась в их обслуживание.

У этого пособия нет требования стать прежним или обязательно стать сильнее после случившегося. Некоторые события меняют возможности надолго. Некоторые потери нельзя возместить. Мы можем искать подходящий способ жить в изменившихся обстоятельствах, не объявляя боль полезным уроком.

Трудности не отменяют жизнь до особого распоряжения. Сегодняшний день принадлежит вам даже тогда, когда он далёк от желаемого. Можно заниматься сложными делами и замечать тепло чашки в руках. Можно горевать и на минуту улыбнуться. Можно просить помощи и сохранять право решать за себя.

В книге восемь глав, рабочие листы и маршрут на тридцать дней. Читайте последовательно или начните с главы, которая сейчас нужна. Не выполняйте всё сразу. Одно подходящее действие полезнее десятка заданий, сделанных через силу. Ответы можно записывать в тетради, на телефоне, надиктовывать или обсуждать с человеком, которому доверяете.

Это образовательное пособие для взрослых, а не лечение и не замена индивидуальной медицинской, юридической или финансовой помощи. Общие приёмы организации жизни подходят не для каждой ситуации. Примеры в книге вымышлены и показывают ход рассуждения, а не гарантированный результат.

Если сейчас есть непосредственная опасность, начните с первой главы. Если опасности нет, но невозможно сосредоточиться, выберите только один вопрос: что сделает ближайший час немного безопаснее или легче? С него и начинается работа.

Глава 1 Сначала найти безопасное место

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.