

Александра
ГОРЕВА-КУРТЫШЕВА

Артем
ТОЛОКОНИН

Татьяна
МИХАЙЛЕНКО

Иван
СИНЕГУБ

Елена
ГОЛУБЕВА

Ольга
РАФАЕВА

Ольга
ЛЕРМАН

Виталий
НАУМОВ

Дарья
ПАНТЮХ

Зоя
ПОПОВА

Никита
СЕННИКОВ

Наталья
ШУМИЛОВА

Юлия
КОРЧАГИНА

Ксения
КОРШАКОВА

Наталья
БАРВИНСКАЯ

Елена
АЛЯКИНА

Константин
ВОРОБЬЕВ

Екатерина
КСЕНОФОНТОВА

Полина
ВОРОБЬЕВА

Анатолий
ШЕДЛОВСКИЙ

Ольга
ФЕДОРОВА

Ирина
ШИПИЛОВА

Татьяна
ПОЛХОВСКАЯ

Сатаней
АЛОКА

Сергей
МАКСИМЕНКО

Авторы-составители
Анна Максименко
и Татьяна Михайленко

МИОО

БЕЗ НАДРЫВА

Стратегии
лидеров
по созданию
бизнеса
и сохранению
себя

УДК 159.9:005

ББК 88.80

М17

Публикуется впервые

Максименко, Анна

М17 Без надрыва. Стратегии лидеров по созданию бизнеса и сохранению себя / Анна Максименко, Татьяна Михайленко. — Москва : МИФ, 2026. — 288 с.

ISBN 978-5-00250-975-1

Анна Максименко и Татьяна Михайленко собрали 24 истории предпринимателей и экспертов, которые нашли свой путь к росту без выгорания и надрыва. Вы узнаете, как они масштабировали бизнес, не жертвуя качеством жизни, и построили успех на своих ценностях, а не вопреки им.

УДК 159.9:005

ББК 88.80

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-00250-975-1

© Максименко А., 2026

© Михайленко Т., 2026

© Оформление. ООО «МИФ», 2026

Оглавление

Введение	6
Артем Толоконин Как эксперту экологично прийти к хорошему уровню достатка и самореализации?	9
Александра Горева-Куртышева Синдром полного стакана: как «чистка полок» помогает расти быстрее конкурентов, учиться новому и не застревать	19
Татьяна Михайленко Жизнь как продюсирование себя и своих событий	27
Никита Сенников и Юлия Корчагина Четыре вопроса для стабильных продаж	37
Елена Голубева История успеха, или Как я перестала завидовать Кадышевой и полюбила себя (почти)	45
Наталья Барвинская Лидер нового времени: как вести за собой в онлайн	51
Константин Воробьев «Плывем за мечтой вместе» — таков девиз моей компании и мой персональный слоган по жизни	59

Полина Воробьева

Господа, занимайтесь любовью с жизнью
на постоянной основе, ведь она всегда готова
и у нее никогда не болит голова 69

Ольга Федорова

Подсознание — наше все:
как перепрограммировать себя для успешного бизнеса 77

Ольга Лерман

Победи себя, и выиграешь тысячу битв 91

Дарья Пантюх

Здоровый бизнес делают люди: пять ключевых
принципов управления в условиях неопределенности 103

Татьяна Полховская

Семь принципов, которые привели меня
из деревни на сцену в «Сколково» 119

Зоя Попова

«Чувство настоящего»: как восстановить
внутренний баланс 135

Наталия Шумилова

Усиливающие отношения:
главный ресурс здорового роста 153

Иван Синегуб

Сброс до заводских настроек:
как я вернул энергию сыну и себе 161

Ольга Рафаева

Как полезные привычки, питание, управление стрессом
и работа с энергией побеждают выгорание 169

Ксения Коршакова	
Спикерство как стратегия влияния	185
Екатерина Ксенофонтова	
Бизнес-расстановка — эффективный инструмент для развития организаций и не только	195
Анатолий Шедловский	
Как закалялся Анатолий, и система, к которой он пришел	207
Елена Алякина	
Семь уроков жизни, которые создают сильного лидера и помогают найти свой путь	217
Ирина Шипилова	
Судьбоносное собеседование	229
Сатаней Алока	
Пять шагов к вершинам медицинского права, или Как стать первой	235
Виталий Наумов	
Метод транскоучинга	249
Сергей Максименко	
Чем хуже, тем лучше	269
Заключение	285

Введение

Вы держите в руках не просто книгу. Это ключ к пониманию себя, своих сильных сторон и той уникальной стратегии, которая приведет вас к успеху.

Долгие годы я, как и многие, искала свой путь. Путь, который вывел бы меня на новый уровень дохода, медийности и, что самое важное, внутренней гармонии и легкости. Я искала дело, про которое могла бы с уверенностью сказать: «Это истинно мое». Ответ нашелся на стыке всех ключевых компетенций, накопленных с течением жизненного опыта.

В основу моей личной модели лег десятилетний путь в собственном PR-агентстве, которое стало моим первым бизнесом. К нему добавились навыки обучения людей, отточенные в онлайн-школе. А стержнем стало глубокое понимание психологии — склонность, которую я чувствовала с юности, консультируя подружек по сложным ситуациям, и теперь подтвердила третьим высшим образованием. Мой резкий скачок произошел в тот момент, когда я перестала выбирать между своими талантами и сделала ставку на их синтез.

Наблюдая за коллегами, партнерами и лидерами рынка, я окончательно убедилась: единой формулы успеха не существует. У каждого она своя — сложная, многогранная, основанная на неповторимой структуре личности, профессиональном пути и тех самых «суперсилах», которые даются лучше всего. Именно поэтому родилась идея этой книги.

Мир меняется, и вместе с ним меняется наше представление об успехе. Эпоха достижительства любой ценой, когда нормой было «убей себя,

но добейся», сменилась модой на «деньги в легкости», которая, разумеется, тоже быстро сошла на нет. Сегодня мы вступаем в новую, более осознанную эру здорового баланса. Успех перестал быть синонимом самопожертвования или волшебства. Это адекватный, сбалансированный подход, где нет места выгоранию, но есть место стратегии, труду и подлинному удовольствию от своего дела. Формулы успеха героев этой книги — яркое тому подтверждение.

Перед вами сборник из 24 историй состоявшихся предпринимателей, экспертов и профессионалов своего дела. Многие из них лидеры рынков с доходом в несколько миллионов рублей в месяц, за плечами которых десять, пятнадцать, а то и двадцать лет опыта в своей сфере. Их путь не был гладким. Это дорога проб, ошибок и поисков, которая в итоге привела их на вершину.

Каждая глава — честный рассказ о том, как отыскать свое «зерно», свою выигрышную комбинацию навыков и создать на ее основе процветающий проект. В книге вы найдете 24 совершенно разные формулы, которые помогут вам отыскать собственную модель. Вы увидите, насколько непохожими могут быть дороги к цели. Возможно, в одном из героев вы узнаете себя, и его стратегия станет для вас откровением и точкой опоры.

А еще книга поможет сформировать личные критерии успеха. Как практикующий психолог, я убеждена: нельзя мерить себя чужой линейкой. Истории героев научат вас опираться не на общепринятые шаблоны, а на собственные ценности и амбиции.

Для кого эта книга?

- Для предпринимателей из товарных ниш или тех, кто строит бизнес, основанный на своей экспертизе или личном бренде.
- Для экспертов и фрилансеров, развивающих частную практику.
- Для всех людей со здоровыми амбициями, которые ищут стратегию своей реализации — неважно, в собственном бизнесе или в рамках корпоративной карьеры.

Я настоятельно рекомендую прочитать эту книгу от начала до конца. Какие-то истории могут показаться вам далекими, а какие-то — попасть

Без надрыва

точно в яблочко. Именно в этом многообразии и заключается главная ценность. Изучив всю палитру стратегий и инструментов, вы сможете выбрать из них то, что подходит именно вам. И сконструировать собственную уникальную формулу сбалансированной и изобильной жизни.