

Ольга Низаева



# НАСТОЯЩАЯ ЖИЗНЬ — ТАМ, ГДЕ СЛОЖНО

Книга,  
которая поможет  
обнять себя  
и идти вперед

МИОО

Ольга Низаева

# **Настоящая жизнь — там, где сложно**

Книга, которая поможет обнять себя  
и идти вперед

Москва  
МИФ  
2025

УДК 159.922  
ББК 53.57:88.9  
Н61

*Публикуется впервые*

**Низаева, Ольга**

Н61 Настоящая жизнь — там, где сложно. Книга, которая поможет обнять себя и идти вперед / Ольга Низаева. — Москва : МИФ, 2025. — 288 с.

ISBN 978-5-00250-332-2

Ощущая себя песчинкой в море происходящих событий, мы часто думаем, что есть какой-то рецепт, как жить легче, доступный остальным, но не нам. Вот проработаю себя полностью — и все станет проще, жизнь наладится, я не буду бояться и тревожиться...

Психолог Ольга Низаева предлагает теплое и дружеское напоминание: правда в том, что сложно всем, и это нормально. Просто есть вещи, которые помогают через эти сложности проходить, не останавливаясь перед ними. И ими она с вами делится в этой книге.

УДК 159.922  
ББК 53.57:88.9

*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 978-5-00250-332-2

© Низаева О. Т., 2025  
© Оформление. ООО «МИФ», 2025

# Оглавление

Глава 1. «Идеальный человек» .....	5
Глава 2. Любить себя и быть себе опорой .....	30
Глава 3. Эмоции и потребности .....	69
Глава 4. Потребности и желания .....	93
Глава 5. Сложное прошлое .....	121
Глава 6. Сложные чувства .....	148
Глава 7. Сравнение себя с другими .....	174
Глава 8. Доверие к себе и устойчивость .....	194
Глава 9. Близкие отношения .....	221
Глава 10. Деньги, «тот самый путь» и самореализация .....	256
Заключение. Настоящая жизнь — это сложно .....	284