

**ЛЮБОВЬ ГРИШАЕВА**

# **СЕКРЕТ НЕВАЛЯШКИ**

**8 ШАГОВ  
К ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
УСТОЙЧИВОСТИ,  
КОГДА ЖИЗНЬ ВАЛИТ С НОГ**

УДК 159.92  
ББК 88.52  
Г85

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
Vectuz / Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

**Гришаева, Любовь.**

Г85 Секрет неваляшки. 8 шагов к психологической устойчивости, когда жизнь валит с ног / Любовь Гришаева. — Москва : Эксмо, 2026. — 288 с. — (В ресурсе. Книги, которые расширяют ваши возможности).

ISBN 978-5-04-235568-4

Книга-тренинг о психологической устойчивости для тех, кто устал быть «вечным искателем» и перфекционистом, годами ходит к психологу, но все равно снова и снова сдается при первых трудностях.

Вместо тонны теории здесь много практики: задания-якоря и работающие практики-каркасы, которые помогут собрать внутреннюю опору, вернуть энергию и ясность, двигаться к целям и выдерживать давление жизни без вечной терапии и установок «ты недостоин».

Автор — психолог Любовь Гришаева (9+ лет профессионального опыта, 16 лет личной практики).

**УДК 159.92**  
**ББК 88.52**

**ISBN 978-5-04-235568-4**

© Гришаева Л.А., текст, 2026  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2026

# СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	5
Рекомендации по работе с книгой	14
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ	18
Ямы и мотивация на пути к успеху	26
8 ТОЧЕК ОПОР	43
Точка А	48
Точка Б	55
Система ценностей	57
Глобальная цель	71
ОПОРА ПЕРВАЯ: БЛАГОДАРНОСТЬ	75
Секрет благодарности	78
ОПОРА ВТОРАЯ: ДОМ	85
5 простых шагов	98
ОПОРА ТРЕТЬЯ: ПРИРОДА	105
Сила природы	107
Природные циклы	112
4 шага к опоре на природу	119
Я — четыре стихии	123
ОПОРА ЧЕТВЕРТАЯ: ТЕЛО И ЗДОРОВЬЕ	127
Телесный интеллект	129
Симптом и причина заболевания	142
5 шагов к исцелению	156

ОПОРА ПЯТАЯ: ДЕНЬГИ	163
Пустой фантик	166
4 пазла изобилия	175
5 заблуждений о деньгах	182
ОПОРА ШЕСТАЯ: СОЦИУМ	209
Принцип зеркала	214
4 правила для идеальных отношений	217
Личные границы	222
Взрослые отношения	229
ОПОРА СЕДЬМАЯ: ЕДИНСТВО И СОТВОРЧЕСТВО	235
Творец внутри	238
Путь с Создателем	244
Опора на единство	250
ОПОРА ВОСЬМАЯ: ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ	259
Поиск предназначения	262
2 причины поиска реализации	268
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	278
БЛАГОДАРНОСТИ	280

# ВСТУПЛЕНИЕ

*Деньги, отношения, самореализация,  
проявленность, здоровье —  
все это можно получить только  
из взрослой и устойчивой позиции.  
Двери разные — ключ один.  
Это психологическая устойчивость.*

**«Почему у других получается, а у меня нет?»**

**«Я уже взрослый, но не справляюсь».**

**«Боюсь, что обо мне подумают люди».**

**«Деньги, отношения, проявленность, статус, здоровье — не для меня».**

**«Без помощи специалиста я снова провалюсь».**

Такие мысли роятся в головах большинства людей.

Заметили, что год от года количество психологов растёт, а уровень счастья — нет? Знакомо ли вам вязкое ощущение: «Я вроде бы что-то делаю, но все еще топчусь на месте»? Многие люди не выходят из состояния белки в колесе и годами остаются один на один с чувством безнадежности. Без перемен. Мозг переключается на режим автопилота.

Жестокая правда в том, что жизнь на автомате затягивает, словно болото, и топит. Последствия грустные:

- Потеря идентичности — человек бесконечно сравнивает себя с другими, опирается на чужие желания, не знает, чего хочет на самом деле.
- Эмоциональное и психологическое истощение — повышенный уровень раздражительности, неудовлетворенность жизнью, тревожность.
- Преждевременное старение тела и ума — мозг теряет гибкость, ухудшается память, креативность стремится к нулю.
- Отсутствие душевного общения — окружение отражается на нас, как зеркало. Это такие же люди «на автопилоте», которым на искренние и глубокие отношения просто не хватает сил.

Человек становится зрителем документального фильма под названием «жизнь» и наблюдает за чужими судьбами, оставаясь за кадром этого кино. Желание следить за другими превосходит стремление быть главным героем своей жизни. Подключаются симуляторы — алкоголь, компьютерные игры, зависимость от сериалов, социальных сетей, шопоголизм. Все это неизбежно приводит к физическим последствиям — зажимам в теле, головным болям, болям в спине, хронической усталости и прочим симптомам. Я сама такой дорогой пришла к диагнозу «бесплодие».

А возможен другой сценарий: человек, осознав, что годами живет в автоматизме, без собственных желаний, идет к психологу и там погрязает в бесконечной терапии — из-под каждого слоя детской травмы выхо-

дит новый, за ним следующий, за ним еще один, и так до бесконечности. *Я сама дипломированный психолог и считаю эту работу важной, но конечной, цель которой по умолчанию: помочь клиенту обрести самостоятельность, а не зависеть от терапии.*

Сегодня же психолог для многих — это еженедельный разговор за деньги с умным человеком. Со специалистом, который готов тебя внимательно, с принятием выслушать и дать совет. Коварство в том, что кабинет психолога — место, где можно бесконечно говорить о проблемах. Жизнь движется вперед, а люди все еще живут прошлым, исследуя отношения из далекого детства — с мамой, папой, бабушкой. А может, пора отстать от себя и начать жить?

Если вы годами ходите по психологам, но наступаете на те же грабли вновь и вновь, вы не «сломанный». С вами все хорошо. Просто вы пока еще не знакомы с моим авторским алгоритмом психологической устойчивости. Но вы в нужном месте.

Говорят, психологи выбирают профессию не только для того, чтобы помогать другим, но и для того, чтобы исцелить себя. Меня в психологию привели личные задачи, которые я не могла решить ни умом, ни через тренинги, ни в еженедельной терапии.

Семнадцать лет назад у меня были все внешние атрибуты успеха: руководящая должность в компании-лидере туристической индустрии, путешествия по миру с проживанием в отелях класса люкс, перелеты в бизнес-классе, съемная квартира в престижном районе

Москвы, брендовая одежда. И, конечно же, сумочки, новая машина, которую я купила за наличные с премии, красивая внешность, стройная фигура, улыбка на лице и много боли в глазах. Если бы вы посмотрели на меня со стороны, то увидели бы яркую девушку — эффектная блондинка, одетая со вкусом, управляет большим подразделением на работе, умная, приветливая, всегда занята и всегда окружена вниманием. Но глазами невозможно увидеть дыру внутри. Я носила в себе глубокое чувство одиночества и неполноценности — в первую очередь от того, что у меня не было отношений. А это не подходило под социально приемлемый статус в обществе. И, как вы уже догадались, меня сильно беспокоило, что обо мне подумают люди. Чужое мнение было настолько значимым для меня, что колени тряслись от страха при мысли выйти одной в парк через дорогу. Что уж говорить про кино или театр. В голове крутилось: все увидят, что она одинокая и, как следствие, бракованная. Поэтому по выходным я оставалась дома. Одна. Я работала, но всегда боялась, что со дня на день меня уволят. Что касается творческих занятий и хобби, у меня в голове было стойкое убеждение «руки не из того места растут».

Наконец я вышла замуж в 32 года. До сих пор употребляю слово «поздно», рассказывая об этом. Но проблемы не кончались, я два года боролась с бесплодием.

Жизнь меня пнула — и пнула больно. Так что я вышла из режима автопилота и принялась что-то делать.

Я благодарна себе за то, что услышала сигнал SOS, поданный телом, и начала внутренне взрослеть.

Я поняла фундаментальную вещь:

**чтобы иметь счастливую семью, нужно вырасти;**  
**чтобы иметь прибыльный бизнес, нужно вырасти;**  
**чтобы разбогатеть, нужно вырасти.**

Здесь можно подставить любое «чтобы». Суть в том, что жизнью управляют только взрослые.

Фраза, которую я часто говорю на своих тренингах: «Детям денег не дают».

Сейчас я пишу книгу для вас. А представьте, что было бы, если бы эти 17 лет я провтыкала в телевизор вместо того, чтобы исследовать себя и взрослеть?

Смотрите, куда можно прийти, если поднять попу с дивана и перестать перекидывать ответственность на других. Сейчас я мама трех сыновей, 15 лет замужем за предпринимателем и «железным человеком» (муж занимается триатлоном, в его копилке есть дистанция Ironman). Мы живем в собственном доме в Москве. Я дипломированный психолог, автор тренингов личностного роста и основатель Академии Быстрой Трансформации. В 36 лет, когда многие ставят на себе крест, я только распробовала жизнь на вкус. Попрощалась с должностью коммерческого директора и стала вести тренинги, создавать свои методики.

Сейчас мне 47, и я живу свою новую прекрасную жизнь. Пишу стихи, создаю коллекции собственной

одежды, которые попадают на Неделю высокой моды в Москве, записываю песни, которые можно послушать в «Яндекс.Музыке».

То ли еще будет, жизнь только начинается!

Я не уникальный пример того, как можно катапультироваться из унылой «белки в колесе» в жизнь своей мечты. Уверена, что этот путь можно повторить и сделать еще лучше. Многочисленные результаты моих клиентов и учеников наглядно это подтверждают.

- Мои клиенты уходят с ненавистной работы, начинают заниматься любимым делом.
- Нравятся себе в зеркале.
- Перестают орать на своих детей.
- Начинают говорить с мужьями по душам, отношения становятся чувственными и уважительными.
- Улучшают качество секса и восстанавливают либидо.
- Вырастают в доходах.
- Создают собственные проекты.
- Выстраивают новые отношения с собой из внутренней ценности.
- Становятся уверенными в себе.
- Из ощущения «я ничего не могу изменить» переходят в состояние «у меня все получится».
- Чувствуют легкость и свободу.
- Начинают ценить себя, слышать и понимать свои желания.

Я регулярно плачу от счастья, когда читаю отзывы: «Твоя игра вытащила меня из ямы» или «Могу назвать это вторым днем рождения». Результаты неизбежно отражаются и в теле. Недавно остеопат сказал моей клиентке: «Редкое явление, когда тело не перегружено психосоматикой».

Мои клиенты видят меня в мантии и с волшебной палочкой, а я получаю такие сообщения:

*Люба, ты творишь чудеса!*

*Иногда мне кажется, что ты маг!*

*Благодарю за чудесные открытия во мне.*

Но я верю и хочу, чтобы поверили и вы: главное чудо в вашей жизни — это вы. Возможно все, когда знаешь, что делать.

Вы держите в руках книгу-тренинг, где последовательно, глава за главой, шаг за шагом, обретаете точки опоры в себе и в этом мире. Мой авторский Алгоритм Психологической Устойчивости — пошаговая инструкция к психологическому взрослению и жизни мечты. Это не волшебная таблетка, а четкий путь, который мы пройдем с вами рука об руку.

В основе книги лежит мой девятилетний опыт работы с людьми, база знаний и профессиональных наработок, а также личный опыт: взлеты, падения и путь обретения устойчивости. Я построила систему, которая действительно работает. Здесь нет воды и гипотетиче-

ских теорий. Книга наполнена не только смыслами, но и большим количеством практических упражнений. Моя задача — привести вас к изменениям, которые останутся с вами на всю жизнь. Вы почувствуете на себе, каково это — быть психологически устойчивым человеком, который четко знает, что хочет, и уверенно открывает двери к своим мечтам.

Система построена на 8 точках опоры. Я умышленно не употребляю избитую фразу «внутренняя опора», поскольку считаю идею опираться только на себя губительной. Мы живем в огромном мире, вокруг нас социум и много материальных факторов, игнорировать это невозможно. Опирается только на себя — неустойчиво и страшно. Именно поэтому моя методика состоит из 8 точек опор, часть из которых — внешняя. Личная целостность выстраивается комплексно. Каждая из 8 опор закрывает ключевые потребности человека и дарит психологическую устойчивость:

- 1.** Благодарность и чувство изобилия.
- 2.** Дом и чувство безопасности.
- 3.** Природа и ощущение гармонии.
- 4.** Здоровье и жизненная энергия.
- 5.** Деньги и уверенность.
- 6.** Отношения, социум и поддержка.
- 7.** Единство и целостность.
- 8.** Реализация и смысл жизни.

Когда вы прочтете эту книгу и выполните практические задания, то обретете психологическую устойчи-

вость, займете взрослую позицию и станете **главным героем своей жизни**.

Ко мне часто приходят люди с запросом: «хочу быть счастливым всегда», «всегда радоваться» или «я хочу, чтобы все было стабильно». Обычно я отвечаю им неутешительной правдой:

**«Улыбаются и всегда счастливы люди в сумасшедшем доме, а самая большая стабильность в жизни — это смерть».** Ну серьезно, что может быть стабильнее?

Поэтому давайте договоримся на берегу: я не из тех, кто обещает вечную улыбку на лице и стабильность. Я выбираю жить и наслаждаться — а пока мы живые, мы чувствуем и боль, и разочарования, и обиды, и вину, и злость, но вместе с ними и радость, возбуждение, умиление и прочие яркие эмоции и чувства.

Я убеждена, что самое большое достижение взрослого осознанного человека — это не притворяться вечно счастливым, а быть устойчивым. Да, мы можем падать. Ведь как мы узнаем, что такое счастье, если не проживаем несчастье? Что такое спокойствие, если не ощущали тревоги? Что такое любовь, если не знали ненависти, разбитого сердца и разочарования? Наш мир по природе двойственен, мы помним это еще с детских сказок, где добро сражается со злом.

Идея быть вечно счастливым и улыбающимся изначально утопична, так что снимем розовые очки на входе. **А вот научиться быть устойчивым — достижимая и понятная цель. Упал, но не сломался. Упал, но не**

**разбился. Упал, но не разочаровался, а продолжил жить жизнь, такую разную и потому интересную во всех своих оттенках.**

Это похоже на неваляшку, не находите? Ее можно толкать как угодно, но она снова и снова поднимается и улыбается нам, всматриваясь круглыми наивными глазами, кажется, в самую суть жизни.

.....

Самое главное в жизни — уметь подниматься из любой ситуации и любого состояния, вставая на свою внутреннюю ось уверенности и жизненной миссии.

.....

Устойчивость — ключ от всех дверей в вашей жизни. **Деньги, отношения, самореализация, проявленность, здоровье — это все можно получить только из взрослой позиции.**

### **Рекомендации по работе с книгой**

Я, как автор, заинтересована не в том, чтобы вы просто прочли книгу и сказали: «А-а-а, понятно», а в том, чтобы в вашу жизнь прочно и уверенно вошла психологическая устойчивость. Чтобы вы и ваши семьи были счастливы. Ведь чем больше счастливых и устойчивых людей вокруг, тем прекраснее будет наш мир, который мы прямо сейчас создаем вместе — совместной точкой

внимания, совместной осознанностью и совместным движением вперед.

В этой книге мы пройдем путь: начнем с вашей точки А, нарисуем персональную карту ценностей и определим ваши истинные цели. Мы вместе выстроим 8 точек опор, чтобы вы почувствовали себя взрослыми, достойными счастья. Опора за опорой мы придем к вашей психологической устойчивости, вы почувствуете себя целостным и сможете из чувства легкости приходить к желаемым результатам в отношениях, здоровье, реализации, финансах и так далее. Помните? Двери разные — ключ один.

Чтобы получить максимальный результат от прочтения книги, рекомендую следовать всего трем правилам:

### **1. Читайте внимательно и будьте вовлечены.**

Если во время чтения мысли куда-то убегают, а вы уже забыли о том, что только что прочли, — нужно отложить книгу. Возможно, у вас слишком тревожное внутреннее состояние, которое не позволяет сосредоточиться на чем-то одном. В таком случае сделайте серию глубоких вдохов и выдохов, чтобы прийти в норму. Или вы прочли уже достаточно много, пришло время сделать паузу.

**Выделяйте каждый день время на работу с книгой — понемногу вы придете к своей цели.**