

Юлия Грошева

Время перемен

Что делать и как жить
в эпоху перемен

Юлия Грошева

**Время перемен. Что делать
и как жить в эпоху перемен**

«Издательские решения»

Грошева Ю.

Время перемен. Что делать и как жить в эпоху перемен /
Ю. Грошева — «Издательские решения»,

Эта книга — не про «позитивное мышление» и не про быстрый успех. Она про реальность, в которой мы живём сейчас: когда привычные источники дохода исчезают, планы рушатся, а страх за деньги становится фоном. «Время перемен» — это про выживание и рост одновременно. Ты узнаешь, как выйти из негативного мышления, пережить потери, перестать паниковать и начать управлять деньгами. Только честный разговор и конкретные шаги, которые можно применить уже сегодня.

© Грошева Ю.

© Издательские решения

Содержание

ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН	6
Содержание	7
Заключение	8
Часть 1. Когда мир меняется	9
Почему сейчас тяжело всем	9
Часть 2. Психика в стрессе	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Время перемен

Что делать и как жить в эпоху перемен

Юлия Грошева

© Юлия Грошева, 2026

ISBN 978-5-0069-9152-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН

Психология, деньги и адаптация в новой реальности

Практическое руководство для тех, кто хочет не просто выжить — а вырасти

Содержание

Введение

- Часть 1. Когда мир меняется
- Часть 2. Психика в стрессе
- Часть 3. Как пережить потери
- Часть 4. Деньги в новой реальности
- Часть 5. Новый доход
- Часть 6. Мышление
- Часть 7. Практика

Заключение

Введение

Если тебе сейчас тяжело — это не слабость

Ты открываешь эту книгу не потому, что тебе всё хорошо. Скорее всего, внутри что-то сжалось. Появилась тревога — за деньги, за будущее, за то, что старая жизнь больше не вернётся. Может быть, ты потерял работу. Или доход упал. Или просто не понимаешь, что делать дальше.

Это нормально. Это не признак слабости. Это признак того, что ты живой человек в живом мире, который меняется быстрее, чем мы успеваем привыкнуть.

Эта книга — не про то, как стать богатым за 30 дней. И не про то, как «мыслить позитивно» и всё наладится само. Это честный разговор о том, что происходит с нами, когда привычный мир рушится, и что с этим реально делать.

Три вещи, которые ты наверняка чувствуешь прямо сейчас

Первое — тревога за деньги. Она накрывает утром, когда ты только просыпаешься. Ты считаешь в уме: сколько осталось, сколько нужно, хватит ли. Это изматывает.

Второе — страх будущего. Раньше ты примерно понимал, куда движешься. Теперь — нет. Планы рассыпались. Непонятно, на что опираться.

Третье — усталость. Не физическая, а глубинная. Когда каждый день требует сил, которых уже нет.

«Ты не один. Именно это чувствуют миллионы людей в периоды больших перемен — и именно из этой точки начинается настоящий рост.»

Эта книга — твой компас. Не волшебная таблетка, а инструмент. Читай её с карандашом. Делай упражнения. Возвращайся к чек-листам. И помни: любой путь начинается с первого шага.

Часть 1. Когда мир меняется

Почему сейчас тяжело всем

Есть одна вещь, которую редко говорят вслух: экономические и социальные потрясения не выбирают «слабых» или «неудачников». Они накрывают всех — умных и не очень, богатых и бедных, молодых и зрелых. Просто по-разному.

Исследования поведения людей в кризисных ситуациях — от экономических спадов до природных катастроф — показывают одну и ту же картину. Первые несколько недель люди держатся на адреналине. Потом наступает усталость. Потом — поиск смысла и адаптация.

Ты сейчас, скорее всего, на втором этапе. Адреналин прошёл. Стало понятно, что «быстро не кончится». И это самый сложный момент — но и самый важный.

Важно: Признать, что тяжело — это не капитуляция. Это точная оценка ситуации. А точная оценка — это уже половина решения.

Почему старые стратегии больше не работают

Наши родители жили в другую эпоху. Их советы — «держись за стабильное место», «копи на сберкнижку», «не высовывайся» — были рабочими в той реальности. Сегодня они могут сыграть злую шутку.

Мир стал нелинейным. Профессии исчезают и появляются быстрее, чем учат в вузах. Деньги обесцениваются по-новому. Социальные связи работают иначе. То, что раньше было надёжным активом, сегодня может стать балластом.

Это не означает, что всё прошлое — мусор. Означает, что нужно отличать вечные принципы от устаревших тактик. Вечные принципы — честность, трудолюбие, умение учиться — работают всегда. А вот конкретные стратегии нужно пересматривать.

Главная ошибка — ждать возврата к прошлому

Это, пожалуй, самая разрушительная ловушка. Человек застывает в ожидании: «вот наладится — тогда и начну». Месяц. Полгода. Год. Жизнь идёт, а он стоит.

Психологи, работавшие с людьми, потерявшими работу и бизнес в периоды экономических кризисов разных стран, фиксируют одно и то же: те, кто быстро принимает новую реальность как данность — адаптируются и восстанавливаются. Те, кто ждёт «как раньше» — застревают надолго.

Прошлое не вернётся. Это не трагедия — это факт. И как только ты это принимаешь, освобождается огромное количество энергии. Энергии, которую можно направить вперёд.

«Новая точка отсчёта — не хуже и не лучше старой. Она просто другая. И с неё тоже можно построить хорошую жизнь.»

Часть 2. Психика в стрессе

Почему мозг фокусируется на негативе

Это не твой характер. Это эволюция. Наш мозг устроен так, что угрозам уделяет в разы больше внимания, чем возможностям. Этот механизм называют «негативным смещением» — он спасал наших предков от реальной опасности.

Проблема в том, что в современном мире «угроза» — это тревожные новости, счёт в банке, неопределённость. Мозг реагирует на них так же, как на физическую опасность: выбрасывает кортизол, сужает восприятие, переключается в режим выживания.

В режиме выживания человек видит только риски. Перестает замечать возможности. Принимает более импульсивные решения. Хуже спит. Начинает избегать — не делает то, что нужно, потому что страшно.

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.