

ЮЛИЯ РЯБИКИНА

**ПРАКТИКУМ  
К АУДИОКНИГЕ  
«УСТОЙЧИВОСТЬ В ЭПОХУ  
НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ»**



**40+ ПРАКТИЧЕСКИХ  
УПРАЖНЕНИЙ  
ДЛЯ ВНУТРЕННЕЙ ОПОРЫ  
И ЭМОЦИОНАЛЬНОГО  
БАЛАНСА**

Юлия Рябикина

**Практикум к аудиокнижке  
«Устойчивость в эпоху  
неопределённости»**

«Автор»

2026

## **Рябикина Ю.**

Практикум к аудиокниге «Устойчивость в эпоху  
неопределённости» / Ю. Рябикина — «Автор», 2026

Если вы уже слушаете аудиокнигу Юлии Рябикиной «Устойчивость в эпоху неопределённости» или только планируете это сделать, эта тетрадь станет вашим надёжным помощником. Внутри вы найдёте упражнения из аудиокниги, место для размышлений и записей. Здесь можно остановиться, задать себе вопросы, записать свои страхи и мечты, отметить достижения. Тетрадь содержит 40 упражнений, которые помогут справиться с тревогой и укрепить внутреннюю силу. Начните с того, что важно именно для вас, и пропустите остальное. Тетрадь не требует от вас стойкости, она приглашает вас побыть с собой и услышать себя. Для тех, кто ценит глубокое развитие больше, чем скорость. Это практическое пособие для тех, кто хочет укрепить внутреннюю опору и научиться жить в непредсказуемом мире.

© Рябикина Ю., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| ДЛЯ КОГО ЭТА ТЕТРАДЬ              | 5  |
| ВВЕДЕНИЕ                          | 6  |
| МОЙ СТАРТ                         | 9  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 10 |

# **Практикум к аудиокнижке «Устойчивость в эпоху неопределённости»**

## **ДЛЯ КОГО ЭТА ТЕТРАДЬ**

Эта тетрадь для тех, кто ощущает тревогу и не знает, как её преодолеть. Для тех, кто устал от банальных советов типа «просто успокойся» или «возьми себя в руки». Она для тех, кто потерял работу, бизнес или привычный уклад жизни и не знает, куда двигаться дальше, ведь старые ориентиры исчезли, а новые ещё не появились.

Эта тетрадь для тех, кто внешне справляется с жизнью — работает, общается, выполняет обязательства, — но внутри чувствует пустоту, усталость и убеждённость, что живёт не так, как хотелось бы. Для тех, кто пережил разрыв отношений, переезд, болезнь или смерть близкого человека и не понимает, как собрать себя заново или зачем вставать по утрам.

И для тех, кто просто устал: от новостей, неопределённости, самих себя, ещё от постоянной необходимости быть сильной, успешной и «в тонусе».

Вам не обязательно выполнять все упражнения, ждать изменений после первой же страницы или заполнять её до конца. Вы не должны становиться «устойчивым» за неделю. Вы можете просто начать и посмотреть, что получится. Даже если вы откроете тетрадь, поставите дату и закроете её, то этого будет уже достаточно.

## ВВЕДЕНИЕ

### Несколько слов перед тем, как мы начнём

Я не знаю, в каком состоянии вы открыли эту тетрадь. Возможно, вы только что прослушали аудиокнижку и чувствуете отклик — хочется не просто понять, а попробовать на себе, как работают описанные техники. А может быть, вы уже давно живёте в тревоге и ищете хоть какую-то опору, потому что привычные способы справляться перестали помогать. Или вы вообще не слушали книгу, а просто увидели эту тетрадь и подумали: «Кажется, это мне нужно». Каким бы ни был ваш путь сюда, я хочу сказать вам спасибо — за то, что вы пришли, взяли в руки эту тетрадь и готовы хотя бы на минуту остановиться и обратить внимание на себя.

### О тетради

Эта тетрадь — не учебник, не экзамен и не план, который нужно выполнить любой ценой, и уж точно не способ стать человеком, который никогда не тревожится и всегда всё контролирует. Это место встречи с собой, где ваши мысли, чувства, страхи и надежды могут оказаться на бумаге, где можно быть честными без страха осуждения и где можно не стараться делать всё правильно, а просто исследовать себя.

Упражнения в этой тетради — не обязательства, а приглашения: вы можете делать их все, можете выбрать только те, что откликаются, можете пропустить что-то и вернуться позже, можете писать по две строчки или по две страницы. Главное — делать это в своём темпе и с той мерой бережности, которая нужна вам именно сейчас.

### Если вам трудно

Я хочу сказать вам кое-что важное. Если вы читаете эти строки и чувствуете, что у вас нет сил даже на то, чтобы взять ручку, — так бывает. Если вам кажется, что все упражнения слишком сложные, а вы еле встаёте с кровати, — так бывает. Если вы не знаете, с чего начать, и чувствуете растерянность, — так бывает. Вы не сломаны, и вам не нужно быть «готовыми» к этой тетради: она здесь для того, чтобы помочь найти опору, когда вы чувствуете, что потеряли её.

Иногда самый большой шаг — просто открыть тетрадь, положить на неё руку, почувствовать бумагу, сделать один вдох. Это уже достаточно, и это уже начало.

### Как пользоваться этой тетрадью

Несколько простых рекомендаций помогут вам получить от работы максимум, но не истощиться в процессе.

**Не торопитесь.** Эта тетрадь — не спринт, вы не обязаны пройти её за день, неделю или даже месяц. Упражнения можно делать по одному, возвращаясь к ним, когда есть время и ресурс, и одно упражнение, сделанное осознанно, полезнее десяти, выполненных на автомате и с чувством «надо».

**Дышите.** Если какое-то упражнение вызывает сильные чувства — тревогу, боль, гнев, отчаяние, — это значит, вы задели что-то важное. Сделайте паузу, положите руку на грудь или

на живот, сделайте три глубоких вдоха и напомним себе: «Я здесь, я в безопасности, я делаю это для себя, а не против себя». Вы всегда можете прерваться и вернуться к упражнению позже.

**Пишите честно, но без насилия над собой.** Эта тетрадь — для вас, и никто не будет её оценивать: можно писать с ошибками, можно писать отрывисто, можно писать только одно слово, если оно отражает ваше состояние, и не нужно стараться быть красивыми, логичными или «правильными».

**Не сравнивайте себя с другими.** В книге есть истории людей, которые проходили через трудности, но это их путь, а ваш путь — только ваш. Мысли «у меня не так всё серьёзно» или «у меня хуже, чем у всех» — просто мысли, а ваша боль, тревога и усталость имеют значение, потому что они ваши, и они заслуживают внимания.

**Замечайте маленькие победы.** Вы заполнили одну строчку, сделали одно упражнение или просто открыли тетрадь сегодня, хотя вчера не могли? Это победы, замечайте их, записывайте, говорите себе «спасибо», потому что устойчивость складывается из таких маленьких шагов, а не из одного большого подвига.

## О бережности к себе

Хочу сказать об этом отдельно. В мире, который часто требует от нас быть сильными, быстрыми, успешными и продуктивными, быть бережным к себе становится актом сопротивления, заботы и мудрости. Когда вы работаете с этой тетрадью, вы не чините себя и не исправляете, вы просто создаёте пространство, где можно быть со всем, что есть.

Если сегодня вы можете сделать только одно упражнение — этого достаточно. Если сегодня вы можете только прочитать и ничего не записать — этого достаточно. Если сегодня вы просто поддержите тетрадь в руках — этого тоже достаточно. Ваша ценность не в том, сколько упражнений вы сделали, а в том, что вы здесь, что вы ищете опору и что вы не сдаётесь, — и это уже много.

## Небольшая просьба

Эта тетрадь — результат многолетней работы, опыта, ошибок и открытий, и мне важно, чтобы она помогала, а не добавляла чувства «я опять что-то делаю не так». Если какое-то упражнение вызывает у вас сильное сопротивление, не делайте его — просто отметьте: «Здесь я чувствую сопротивление», и перейдите к следующему, потому что иногда это само по себе становится важным открытием. Если вы заметите, что я что-то упустила или что-то можно было бы сформулировать иначе, я всегда открыта к вашей обратной связи, и вы можете написать мне через социальные сети — я читаю все сообщения.

## Когда будете готовы

Когда вы почувствуете, что сейчас — подходящий момент, переверните страницу, напишите своё имя, поставьте дату и просто начните с того места, где вы есть. Вы уже сделали важный шаг — вы здесь, и дальше будет по-разному: легко и трудно, ясно и запутанно, спокойно и тревожно, но вы уже не один(на) в этом пути. Тетрадь будет рядом, и ваша собственная устойчивость — она уже есть внутри вас, даже если сейчас вы её не чувствуете.

## **И ещё несколько формальных, но важных слов для полной ясности и взаимного уважения**

### **О стиле и обращении**

В тексте я сознательно чередую обращения в женском и мужском роде («читатель» / «читательница»). Это не ошибка, а принципиальная позиция: содержание книги адресовано человеку вне гендерных стереотипов. Также я часто использую местоимение «мы», веря в силу общности нашего человеческого опыта.

### **О конфиденциальности**

Все истории и примеры, приведённые в книге и рабочей тетради, основаны на реальных случаях из моей практики или личного опыта, однако они прошли тщательную деперсонализацию. Имена, биографические детали, обстоятельства изменены до неузнаваемости для защиты приватности людей. Некоторые сюжеты являются собирательными образами. Любые совпадения с реальными людьми случайны.

### **Об авторском праве и уважении к труду**

Весь материал этой книги — от концепции и структуры до финальных формулировок и метафор — является результатом многолетней личной и профессиональной работы. Текст защищён авторским правом. Пожалуйста, уважайте мой труд.

Любое использование материалов книги (цитирование, репродуцирование, копирование, распространение полностью или существенных частей) в публичном пространстве или в коммерческих целях возможно только с моего предварительного письменного согласия.

**Отдельно и прямо заявляю:** я запрещаю использование текста этой книги, а также любых его фрагментов, для обучения систем искусственного интеллекта, нейросетей и алгоритмов машинного обучения, а равно для включения в любые датасеты без моего прямого письменного разрешения.

Я всегда открыта к диалогу о сотрудничестве: [YRpsychelp@yandex.ru](mailto:YRpsychelp@yandex.ru)

### **Об обратной связи**

Если в процессе чтения вы заметите опечатку, смысловую неточность или у вас возникнет сильное желание поделиться своей историей, откликом или вопросом — буду рада услышать вас. Вы можете написать мне через официальные страницы в социальных сетях. Я читаю все сообщения и ценю вашу обратную связь: она помогает мне расти.

*С уважением,*

*Юлия Рябикина*

*Автор книги «Устойчивость в эпоху неопределённости»*

*Август 2026 г.*

## МОЙ СТАРТ

Перед тем как погрузиться в практики, остановитесь на несколько минут. Эта тетрадь — ваш личный дневник устойчивости, и он будет меняться вместе с вами. Заполните эту страницу сейчас, а потом вернитесь к ней, когда дойдёте до конца тетради.

## **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.