

**АРТУР НОВА**



**ВЫЖИТЬ  
ПОД  
ДАВЛЕНИЕМ**

Инструкция по сохранению рассудка,  
когда рушится всё

Артур Нова

**Выжить под давлением**

«Автор»

2026

## **Нова А.**

Выжить под давлением / А. Нова — «Автор», 2026

Когда жизнь летит к чертям, а обязательства зажимают в тиски, глянцевые советы о «позитивном мышлении» бесполезны. В эпицентре жесткого кризиса теории разбиваются о суровую реальность. Эта книга — инструкция по выживанию для тех, кто оказался прижат к стене.

© Нова А., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

# Артур Нова

## Выжить под давлением

### Глава

#### АРТУР НОВА ВЫЖИТЬ ПОД ДАВЛЕНИЕМ

*Инструкция по сохранению рассудка, когда рушится всё*  
2026

#### Аннотация

Когда привычная жизнь летит к чертям, счета заблокированы, а обязательства зажимают в тиски так, что становится трудно дышать, меньше всего хочется слушать глянцевые советы коучей о «позитивном мышлении» и «потоках изобилия». В эпицентре жесткого кризиса красивые теории разбиваются о сухую и грязную реальность.

Эта книга написана не из уютного кабинета. Она создана в точке сжатия — там, где обстоятельства проверяют человека на излом каждый чертов день. Здесь нет медицинских терминов, сопливых откровений и пустых обещаний. Только сухая, хирургически точная механика выживания для тех, кто оказался прижат к стене.

#### Из этой книги вы узнаете:

**Как отключить парализующую панику** и перевести мозг в режим эффективного, холодного работа.

**Как вернуть контроль над ситуацией**, когда твои привычные инструменты полностью обрублены.

**Как выставить глухой периметр безопасности** и защитить свой рассудок от токсичного внешнего шума.

**Как действовать на тактике ближнего боя**, когда планировать жизнь дальше, чем на 24 часа, невозможно.

**Где брать ресурс на работу**, если внутренние батарейки выгорели дотла.

Это жесткий практический навигатор. Инструкция для тех, кому нужно сохранить ясную голову, перегруппироваться, увести себя из-под удара и начать побеждать по новым, навязанным обстоятельствами правилам.

*Пригни голову и читай. Металл ломается. Человек с холодным мозгом — никогда.*

#### Введение. Манифест из эпицентра

Когда твоя жизнь идет по швам, меньше всего тебе хочется слушать советы дипломированных коучей об «успешном успехе», «потоках изобилия» и «позитивном мышлении». Все эти глянцевые фразы разбиваются вдребезги о сухую реальность в ту самую секунду, когда ты открываешь банковское приложение и видишь надпись: «Ваши счета заблокированы». Или когда судебный исполнитель подписывает очередное постановление. Или когда обязательства зажимают тебя в тиски так плотно, что становится трудно дышать.

В этот момент внутри что-то ломается. Ты понимаешь, что старые правила больше не работают. Нельзя просто «глубоко подышать» или «сменить фокус внимания», чтобы проблемы испарились. Давление извне становится настолько физическим, что кажется, будто тебя зажигает изнутри, оставляя лишь пепел.

Я пишу эту книгу не из уютного кабинета с видом на тихий парк. Я пишу её из самого эпицентра. Из точки, где обстоятельства проверяли меня на прочность каждый чертов день.

Эта книга — не сборник медицинских терминов и не сопливый дневник самопомощи. Это жесткая, сухая механика выживания для тех, кто оказался прижат к стене. Здесь я расскажу, как отключить парализующую панику, как перевести свой мозг в режим эффективного, холодного робота и как продолжать делать точные, расчетливые шаги, даже если кажется, что ты полностью связан по рукам и ногам.

Если вокруг тебя сейчас рухнет привычный мир, если тебя зажали в тиски долги, кризисы или чужие требования — пригни голову и читай дальше. Мы разберем этот механизм по винтикам. И мы найдем выход.

## **Глава 1. Анатомия удара**

Первое, что ты чувствуешь, когда система дает сбой и обстоятельства бьют наотмашь — это оглушительная тишина внутри. Мозг на долю секунды замирает, отказываясь верить в происходящее. А затем включается сирена.

В кровь выбрасывается ударная доза кортизола и адреналина. Сердце стучит в ушах, в кулаках появляется тяжесть, а в голове — каша из панических мыслей: «Что теперь делать? Как платить? Кому звонить? Это конец».

Это древний, пещерный механизм «бей или беги». Тысячи лет назад он спасал наших предков от саблезубых тигров. Но сегодня твой враг — не тигр. Твой враг — это сухая строчка на экране смартфона, уведомление об аресте имущества или тяжелый разговор, после которого земля уходит из-под ног. Физически бежать некуда, драться — не с кем. И этот нереализованный животный стресс начинает выжигать тебя изнутри, превращая холодный расчет в паническую суету.

Главная ошибка, которую совершают 90% людей в этот момент — они начинают принимать решения на пике эмоций. Пытаются судорожно занять денег под бешеные проценты, ругаются с близкими, совершают хаотичные действия, которые только глубже загоняют их в ловушку.

Когда давление растёт, твоё сознание сужается до размеров замочной скважины. Ты видишь только проблему, но в упор не замечаешь выходов, которые лежат буквально под носом. Паника делает человека глупым и уязвимым.

Чтобы выжить, тебе нужно прямо сейчас сделать одну хирургическую операцию над собственным эго — отделить факты от эмоций.

**Эмоция:** «Всё пропало, я неудачник, это позор, из этого никогда не выбраться». Это шум. Это белый фоновый мусор, который жрет твою энергию.

**Факт:** «Мои личные счета заблокированы. У меня есть определенная сумма долга. И у меня есть работающий мозг и руки, чтобы этот долг закрыть». Это вводные данные задачи. Тяжелые, неприятные, но осязаемые. С ними уже можно работать.

Твоя задача в первые часы удара — не решить проблему (сразу ты её все равно не решишь), а остановить кровотечение. Заставить свой мозг переключиться из режима паникующей жертвы в режим холодного, расчетливого аналитика. Как только ты перестанешь метаться и примешь реальность такой, какая она есть — со всеми её блокировками и ограничениями — давление перестанет тебя ломать. Оно станет просто условием игры, в которой тебе нужно победить.

## **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.