

Ольга Низаева



# НАСТОЯЩАЯ ЖИЗНЬ — ТАМ, ГДЕ СЛОЖНО

Книга,  
которая поможет  
обнять себя  
и идти вперед

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФ](#)

МИФ

Ольга Низаева

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

Книга, которая поможет обнять себя  
и идти вперед

Москва  
МИФ  
2025

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

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 |



Почитать описание и заказать  
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

