

Елена Олейникова

ВЫБОР – ЖИТЬ

Когда диагноз
не тупик, а путь

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

МИФ

Оглавление

ЧАСТЬ 1. ПЕРЕЛОМНЫЙ МОМЕНТ

Глава 1. Не приговор. Когда жизнь делится на «до» и «после».....	9
Глава 2. Первые шаги по минному полю информации	13
Глава 3. Эхо прошлого	18
Глава 4. Генетический код. Сплав уральской стали и классической музыки.....	21
Глава 5. Как выбрать свой путь, когда тебе указывают дорогу	29
Глава 6. Мой главный якорь.....	34

ЧАСТЬ 2. ИСКУССТВО РАВНОВЕСИЯ

Глава 7. Мир без границ как способ чувствовать жизнь.....	45
Глава 8. География преодоления.....	51
Глава 9. От ветрянки до Нотр-Дама. Наш весенний марафон.....	60
Глава 10. Маршрут перестроен. Открывая Родину заново	68
Глава 11. Рутина состояния, в котором все под силу.....	73
Глава 12. 10 000 шагов как привычка. Нейропластичность в действии	80

Глава 13. Второй шанс. Победа над протоколом.....	87
Глава 14. Настя. Наше «А в кубе» и нежность в подарок.....	96
Глава 15. Мама троих, школа жизни и перерыв на чай.....	102

ЧАСТЬ 3. ВЫБОР В ПОЛЬЗУ БУДУЩЕГО

Глава 16. Как найти ресурс, когда все летит в тартарары.....	113
Глава 17. Дисциплина радости.....	119
Глава 18. Новая норма.....	127
Глава 19. Место силы. Дом как отражение души	132

ЧАСТЬ 4. НАВИГАТОР СУДЬБЫ

Глава 20. Если жизнь — это дорога, то кто за рулем?	141
Глава 21. Искусство говорить «нет», или Энергия как валюта.....	146
Глава 22. Какая ты женщина: сильная или счастливая?	152
Глава 23. Чек-лист жизни «после». Новая база....	157
Глава 24. Горизонт без границ	166
Глава 25. Тем, кто держал меня за руку	170
Глава 26. Послание в бутылке. Ты не одна.....	177
Эпилог. Манифест живущего	184



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

