

**Ольга Кайнова, Татьяна Духлинцева,
Анна Парьева, Артем Ступак, Мира
Пилия, Анна Милеева**

Точка опоры

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 61(035)
ББК 51.1
О-56

Ольга Кайнова
О-56 Точка опоры / Ольга Кайнова, Татьяна Духлинцева, Анна Парьева, Артем Ступак, Мира Пилия, Анна Милеева – М.: Lennex Corp, — Подготовка макета: ООО «Книга по Требованию», 2026. – 99 с.

ISBN 978-5-8854-2972-6

Эта книга — опыт практиков, прошедших через рост, кризисы и управление людьми. Мы не даём готовых рецептов: даём инструмент — понимание, что под бизнес-проблемами скрываются коммуникации, состояние лидера и внутренняя устойчивость. Кейсы, инструменты и практики для лидеров, команд и HR, которые помогут строить устойчивый бизнес без выгорания и хаоса. Найдите свою точку опоры — и двигайтесь вперёд

Мягкая обложка, цветная печать, 99 страниц

ISBN 978-5-8854-2972-6

© Lennex Corp, 2026
© Ольга Кайнова, 2026



ТОЧКА ОПОРЫ

Эмилия Скундова
литературное агентство

2026 г.

УДК
ББК

Точка опоры / Литературное агентство Эмиля Ахундова / г. Санкт-Петербург / 99 с.

ISBN

Шрифт основного текста: Random Grotesque Standard Book,
Шрифт заголовков: Random Grotesque Standard Bold



В соответствии с ФЗ от 29.12. 2010 №436-ФЗ

УДК
ББК

Эмиль Ахундова
литературное агентство

ISBN

г. Санкт-Петербург,
Литературное агентство Эмиля Ахундова
(ИП Ахундов Э.И.), ИНН 781302617257.
<https://lit-agent.ru>, https://vk.com/litagent_ru,
<https://t.me/eakhundov>.
© Оформление ООО «Пабlish Системс»,
Метранпаж, Онлайн-сервис верстки книг, 2026

Оглавление

Введение.....	5
Ольга Кайнова Как превратить хаос в систему, а страх — в энергию для роста.....	8
Анна Парьева Триада опор: как предпринимателю не сгореть в собственном бизнесе и наконец-то начать им управлять	36
Мира Пилия MIRA METHOD: точка опоры там, где партнерство трещит	48
Духлинцева Татьяна От точки «А» к точке «Б»: как страх превращается в бизнес-ресурс.....	58
Артем Ступак Поведенческий код команды: как DISC и эмоциональный интеллект превращают мотивацию сотрудников в точку опоры бизнеса	76
Анна Милеева Точка опоры, которую ищут все предприниматели, но почти никто не замечает	86
Заключение.....	97

Введение

Эта книга родилась из практики, наблюдений и живого опыта авторов, которые много лет работают с предпринимателями, руководителями и командами в самых разных точках роста и кризиса. У каждого из нас был свой путь: через бизнес, через управление людьми, через ошибки, через поиск устойчивости и через переосмысление того, на чем на самом деле держится человек, команда и дело.

Мы писали эту книгу не для того, чтобы дать готовые рецепты на все случаи жизни. Наша задача — показать, что за внешними трудностями бизнеса очень часто стоят не только процессы, цифры и стратегии, но и более глубокие вещи: качество коммуникации, состояние руководителя, способность слышать себя и других, умение выдерживать напряжение, договариваться, развиваться и не терять опору в нестабильности.

В каждой главе мы будем говорить о том, что помогает бизнесу становиться устойчивее: о лидерстве, командной динамике, soft skills, личной ответственности, управленческой зрелости, эмоциональном интеллекте, коучинговом стиле и внутреннем ресурсе. Мы будем опираться на реальные кейсы, практические наблюдения и авторский взгляд на то, как человек и бизнес влияют друг на друга.

Эта книга может быть полезна предпринимателям, руководителям, управленцам, коучам, консультантам, HR-специалистам и всем, кто хочет лучше понимать, как устроены люди в бизнесе и что помогает компаниям расти без постоянного выгорания и хаоса. Здесь вы найдете не только идеи и размышления, но и практические подходы, которые можно адаптировать под свою реальность.

Важно отметить: в книге изложены личные мнения, взгляды и профессиональный опыт авторов. Они не являются универсальной истиной и не могут служить альтернативой традиционной медицине, диагностике или лечению у врача. Если речь идет о физическом или психическом здоровье, важно обращаться к квалифицированным специалистам и принимать решения, основанные на медицинских рекомендациях.

Мы надеемся, что эта книга поможет вам увидеть свои задачи и вызовы под новым углом, найти более устойчивую точку опоры и по-новому взглянуть на то, как строится сильный, живой и развивающийся бизнес.

Ольга Кайнова



Бизнес-коуч, управленец, эксперт по
безопасности бизнеса с 30-летним опытом

Как превратить хаос в систему, а страх — в энергию для роста

Как я пришла в коучинг и почему он стал моей «точкой опоры»

Моя работа, которую я строила десятилетиями, приносила финансовые результаты, но не давала радости. Я понимала: если продолжу просто «тушить пожары», однажды сгорю сама. Тогда я впервые попала на коучинг — и это изменило все.

Коучинг стал для меня не просто профессией, а способом передавать опыт так, чтобы он действительно работал. Я помогаю клиентам не повторять моих ошибок: не терять годы на «ручное управление», не бояться масштабироваться и не доводить себя до состояния *«я все делаю сам, иначе развалится»*.

Что коучинг дал мне лично?

- ▶ Глубокое понимание, почему даже сильные лидеры «тормозят» рост компании.
- ▶ Инструменты, которые превращают стратегию в конкретные шаги — без воды и прокрастинации.
- ▶ Но главное — я увидела, как коучинг меняет жизни.

Что такое «Точка опоры» в коучинговом формате?

В коучинге нет случайных слов. Каждый термин несет в себе энергию действия или, напротив, фиксирует состояние ступора. «Точка опоры» — это не метафора из учебника физики. Это конкретное,

осязаемое состояние лидера, бизнеса и команды, в котором система остается устойчивой при любых внешних колебаниях.

Представьте себе мост. Он держится не на одной колонне — это было бы слишком хрупко. У него есть сложная система опор, распределение нагрузки, амортизация. В бизнесе и в жизни «точка опоры» — это совокупность наших ценностей, стратегических приоритетов, отлаженных процессов и, что самое важное, нашего внутреннего состояния.

В моей практике «точка опоры» — это ответ на три главных вопроса:

- 1. На чем я стою?** (Мои принципы, знания, опыт и активы).
- 2. В чем моя опора?** (Команда, система, делегирование, продукт).
- 3. Куда я двигаюсь?** (Видение, миссия, стратегия).

Когда эта конструкция выстроена, бизнес перестает быть «американскими горками». Он становится организмом, способным не только к самовосстановлению, а к росту, развитию и масштабированию. Когда я говорю клиентам «найдите точку опоры», я не предлагаю им волшебную «кремлевскую таблетку». Я предлагаю им сделать ревизию своей реальности — жесткую, честную, конструктивную.

Наша книга — не сборник мотивационных цитат. Это карта местности, по которой прошел каждый коуч, по которой прошла и я сама, это путь героя многих предпринимателей. Иногда может быть больно, потому что придется смотреть правде в глаза. Иногда, трудно, потому что система не строится за один день. Но если Вы не боитесь идти через сопротивление и смотреть правде в глаза, честно признаваться себе в том, что есть на самом деле, то в итоге получите результат. Потому что точка опоры есть у каждого. Вопрос только в том, используете ли вы ее и на сколько или стоите на зыбкой почве своих же страхов.

«Анатомия точки опоры»