

**Никоварж Наталья**

**Вдохновение и поддержка:  
мастера для каждого**

**Сборник экспертов из мягких  
ниш, деловая литература**

**Москва  
«Книга по Требованию»**

УДК 334  
ББК 65.05  
Н33

Н33 **Наталья Н.**  
Вдохновение и поддержка: мастера для каждого: Сборник экспертов из мягких ниш, деловая литература / Никоварж Наталья – М.: Lennex Corp, — Подготовка макета: ООО «Книга по Требованию», 2025. – 100 с.

**ISBN 978-5-8853-6623-6**

«Вдохновение и поддержка: Вспомогающие практики для каждого» — это книга-путеводитель, которая помогает преодолевать трудности, принимать осознанные решения и находить внутренний ресурс для уверенного движения вперёд. В книге собраны реальные истории экспертов, раскрывающие эффективные подходы к улучшению качества жизни. Читайте, чтобы вдохновиться, найти ответы и узнать, какие применить практики в своей жизни. Эта книга станет вашим проводником к личным и профессиональным трансформациям

**ISBN 978-5-8853-6623-6**

© Lennex Corp, 2025  
© Н. Наталья, 2025

**Наталья Никоварж**

**Вдохновение  
и поддержка: мастера  
для каждого**

УДК 33  
ББК 65

**Никоварж Наталья**

Вдохновение и поддержка: мастера для каждого / Н. Никоварж,  
100 с.

ISBN 978-5-6052954-9-5

Шрифт основного текста: Source Serif 4 Subhead, лицензия SIL  
Open Font License 1.1, разработан Франк Гриссхаммер, Пол Хант,

Шрифт заголовков: Dela Gothic One, лицензия SIL Open Font  
License 1.1, разработан Aratakana

**16+** В соответствии с ФЗ от 29.12. 2010 №436-ФЗ

УДК 33  
ББК 65

*Эмилия Ахундова*  
литературное агентство

ISBN 978-5-6052954-9-5

г. Санкт-Петербург,  
Литературное агентство Эмилия Ахундова  
(ИП Ахундов Э.И.), ИНН 781302617257.  
<https://lit-agent.ru>, [https://vk.com/litagent\\_ru](https://vk.com/litagent_ru),  
<https://t.me/eakhundov>.

© Библиотека SMI.RU.COM., 2025

© Оформление ООО «Пабlish Системс»,  
Метранпаж, Онлайн-сервис верстки книг, 2025

# GoldenRatio



# Введение

Наталья Никоварж и литературное агентство Эмиля Ахундова представляют новую книгу, которая затрагивает одну из самых мистических и непонятных тем, актуальную для каждого из нас. Тема эта касается помощи и поддержки, которую мы получаем, когда не знаем, что делать, когда сталкиваемся с трудностями и ситуациями, из которых не видно правильного выхода.

Все мы когда-то испытывали затруднения и нуждались в поддержке. Но как именно эта помощь оказывается? Кто является нашими наставниками и советчиками в такие моменты? И, более важно, как можно эффективно оказывать помощь другим, особенно когда они сталкиваются с проблемами, которые кажутся неразрешимыми?

Эти вопросы всегда были сложными и требовали глубокого понимания человеческой природы и взаимоотношений. Самостоятельно найти ответы на них практически невозможно, потому что каждая ситуация уникальна, и подходы к помощи должны быть гибкими и индивидуальными.

Поэтому Наталья Никоварж и литературное агентство Эмиля Ахундова решили обратиться к признанным экспертам в этой области. В книге “Вдохновение и поддержка: мастера для каждого” собраны лучшие практики и стратегии от ведущих специалистов, которые делятся своим опытом и знаниями о том, как правильно и эффективно оказывать помощь.

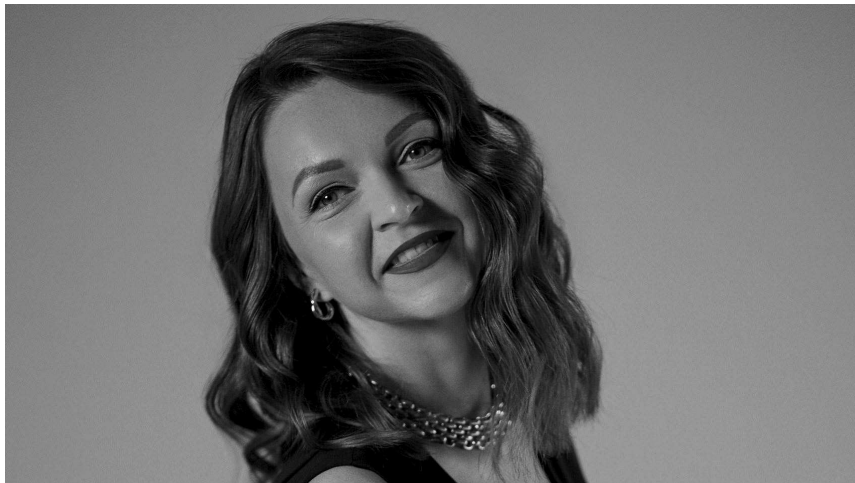
Эта книга не только помогает понять, кто и как может поддерживать нас в трудные времена, но и предлагает практические советы и инструменты для того, чтобы мы могли стать лучше в помощи другим. Она предназначена для всех, кто хочет стать более эффективным наставником, советчиком или просто хорошим другом, который может поддержать в нужный момент.

В “Вдохновение и поддержка: мастера для каждого” вы найдете глубокие анализы различных ситуаций, реальные истории успеха и неудач, а также наставления от экспертов, которые помогут вам лучше понять, как оказывать помощь правильно и эффективно.

Так что, если вы когда-либо задавались вопросом, как помочь другу, коллеге или близкому человеку в трудной ситуации, эта книга станет вашим надежным путеводителем. Она откроет новые горизонты в понимании человеческих взаимоотношений и поможет вам стать более компетентным и эффективным в оказании помощи.

Наталья Никоварж и литературное агентство Эмиля Ахундова гордятся тем, что представляют эту книгу миру, зная, что она может изменить жизни многих людей к лучшему. Ведь вдохновение и поддержка действительно могут стать теми ключами, которые откроют двери к решению даже самых сложных проблем.

# Юлия Конончук



## Путешествие к себе или человек рядом

7

Юлия Конончук — коуч, психолог, расстановщик с опытом более 5 лет.

- Эксперт на ТВ (ТНТ, Беларусь 1, Беларусь 2, ОНТ, СТБ).
- Спикер конференций, есть опыт выступления на 200+ человек.
- Приглашенный эксперт в онлайн-школах (MiraSchool, образовательный центр О. Цой (г. Симферополь)) и компаниях (Oriflame, Mary Kay и др.).
- Автор статей и публикаций.
- Мастер духовно-целительской системы AKASHA.

Факты обо мне:

- Высшее психологическое и экономическое образование;
- Замужем, 2 детей;
- 7 лет работала в экономической сфере на хорошей должности, после 35 лет изменила свою жизнь и ушла в помогающую профессию;
- 3 года жила с семьей в Индонезии (2014–2017), очень люблю тепло.

## Почему и как я пришла в помогающую профессию?

Психология мне нравилась всегда. Будучи подростком, я обожала проходить психологические тесты, смотреть передачи с психологами, читать статьи на тему мышления, познания себя и мира, мотивации, личностного роста.

Мне было 13 лет, когда в моей семье произошла ситуация, которая наложила отпечаток на всю мою жизнь. Осенью 1996 года у моей бабушки по матери Феодосии сильно заболела левая рука. Бабушка прошла долгое обследование, и диагноз врачей был неутешительным: это онкология, и необходима ампутация левой руки, пока метастазы не проникли дальше в тело.

Но моя бабушка была неумолима и категорически отказалась ложиться в больницу на операцию. Она не слушала ни врачей, ни детей, ни знакомых. Бабушка без устали повторяла, что не хочет быть обузой и начинать в 67 лет жизнь заново с одной рукой. Страхи быть ненужной, одинокой, чувство бессилия и безысходности полностью управляли моей бабушкой.

Через неделю в город из деревни приехал ее супруг, мой дедушка Николай. Несколько дней ему понадобилось, чтобы бабушка почувствовала, что она не одна, что рядом есть сильная поддержка и опора. Дедушка говорил о том, что он будет рядом, что бы не случилось; он будет помогать, и вместе они обязательно со всем справятся. Так и случилось. Благодаря вовремя принятому решению и поддержке человека, которому доверяешь, моя бабушка Феодосия прожила еще 21 год!

Тогда я поняла, что какими бы сильными мы ни были, каждому из нас в сложные минуты нужен рядом другой человек. В уязвимые и стрессовые моменты мы в плену своих эмоций и не способны критически мыслить, принимать верные решения.

Когда я заканчивала школу в 2001 году, я все же не пошла обучаться помогающей профессии. На тот момент я не понимала, где я буду работать

как психолог после ВУЗа, а про коучей я тогда вообще не слышала. Поэтому я выбрала экономику: математика была одним из любимых предметов в школе, я «дружила» с цифрами.

После окончания магистратуры на экономическом факультете я 7 лет работала экономистом. Со временем я столкнулась с тем, что работа перестала приносить моральное удовлетворение. Мне казалось, что жизнь проходит мимо меня: я не живу, а просто существую. С каждым днем я все больше чувствовала себя нереализованной и не на своем месте. Я не видела, чтобы мои знания, навыки и способности приносили пользу людям, а для меня это очень важно. Все свое свободное время я продолжала изучать психологию. Затем я ушла в декрет, уверенная в том, что это лучшее время, чтобы понять и увидеть, куда мне двигаться дальше.

В 2018 году, чтобы разобраться в себе и своей жизни — где и в чем я буду максимально полезна людям, я обратилась к коучу как клиент. Казалось бы, ничего сверхъестественного не происходило на сессиях, но я выходила после сессии с чувством облегчения. Вместо хаоса в голове был ясный и четкий план дальнейших действий, вместо внутренней суеты и напряжения — спокойствие! Мне так понравились наши сессии со специалистом, мое новое состояние, мысли о себе, что я решила самой обучиться коучингу. А так как знаниями с детства я привыкла делиться, то от теории быстро перешла к практике со своими друзьями и знакомыми, подписчиками. Вот тогда я почувствовала и поняла — я на своем месте! Мои природные качества: внимательность, открытость, эмпатия, умение видеть в людях самое лучшее, несмотря на внешний вид и поведение, раскрылись в полную силу в этой профессии.

## **Что же все-таки дает коучинг?**

«Когда вам покажется, что цель недостижима, не изменяйте цель — изменяйте свой план действий», — писал Конфуций.

Если у человека нет целей, то у него нет направления для движения вперед. Представьте, что вы сели в машину, включили навигатор,

но не задали конечный пункт маршрута. Куда вас навигатор поведет? Так и в жизни, без понимания своих целей легко можно потеряться и двигаться не в ту сторону, куда бы вам хотелось. И как результат — чувство неудовлетворенности и разочарование в себе и в жизни.

Весь смысл работы с коучем — найти внутри себя ответы на волнующие вопросы, раскрыть свой потенциал и увидеть ресурсы, пути для достижения желаемой цели (например, клиент хочет разобраться со своими желаниями, увеличить доход, перестать себя обесценивать и идти на поводу своих эмоций, найти баланс между семьей, отдыхом и работой).

Наше счастье, гармония, ресурсы находятся внутри нас. На этой идее и строится философия коучинга.

Коуч не дает готовых решений или советов, но задает очень точные вопросы, которые быстро помогают найти собственные ответы. Сила коучинговых вопросов и состоит в том, что они вносят ясность, открывают новые горизонты, выявляют мотивацию, помогают увидеть следующий шаг и активировать дремлющий потенциал.

В процессе работы с коучем клиент учится реально оценивать свои ресурсы и начинает понимать, как их можно использовать наиболее эффективно. Фокус внимания смещается на свои истинные желания и потребности, вместо того чтобы следовать за навязанными социумом стереотипами. В доверительной, открытой и безоценочной среде при поддержке коуча клиент учится работать над своей дисциплиной, распоряжаться своим временем, энергией и активами.

Когда клиент находит внутри себя ответы на вопросы: «Каким мне надо стать, чтобы прийти к желаемой жизни? Что изменить в своем мышлении, поведении, состоянии?» и начинает интегрировать эти новые состояния и знания в реальность, тогда и происходят изменения в его жизни. Постепенно через действия клиент приходит к своему желаемому «Я» и желаемому будущему.