

ВИЗИТКА НА ВЕКА:

Страсть

Бренд через книгу

Тыжи...

Тю Явнейсе

с Гульнарой

Ахматяровой

2025 г.

УДК 33
ББК 65

Визитка на века: страсть / 186 с.
ISBN 978-5-6053983-1-8

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 978-5-6053983-1-8

г. Санкт-Петербург,
Литературное агентство Эмилия Ахундова
(ИП Ахундов Э.И.), ИНН 781302617257.
<https://lit-agent.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

Оглавление

- 7** Письмо тебе — той, кто будет читать эту книгу
- 9** Ахматярова Гульнара – Как создать бизнес, который приносит и деньги, и смысл?
- 9** От бессмысленного труда — к бизнесу, в котором деньги равны смыслу
- 17** С чего можно начать тебе?
- 20** Абдулова Лилия — Почему работать на себя — это не страшно, а круто?
- 20** От страха начинать — к свободе быть собой на своем пути
- 30** Баязитова Ляйля — Гармония начинается с тишины: как научиться слушать себя?
- 30** От шума мира — к внутренней тишине и гармонии
- 37** Вагнер Елена — Почему любовь — это не волшебство, а работа?
- 37** От иллюзий — к зрелой любви и выбору «быть»
- 45** Вагнер Ксения — Как создать интеллектуальный имидж?
- 45** От образа — к сути. От шаблонов — к интеллектуальному стилю
- 53** Веч Лариса — Красота начинается с мыслей
- 53** От навязанных стандартов — к красоте, рождающейся из мыслей
- 60** Герасимова Наталья — Интуиция и деньги: как внутренний голос помогает зарабатывать деньги с вдохновением?
- 60** От хаоса — к ясности через интуицию и вдохновение в деньгах
- 69** Джордан Любовь — Как найти свое истинное предназначение и, наконец-то, начать жить осознанно?
- 69** От метаний — к осознанности и жизни по предназначению

- 78** **Донку Ирина — От «клетки» к океану: моя история свободы в океане возможностей**
- 78** Из токсичных отношений — к океану. От страха — к полету
- 87** **Дудик Людмила — Как не застрять в роли «мамы» и не забыть, что ты — Женщина?**
- 87** От растворения в материнстве — к возвращению Женщины к себе
- 95** **Куликова Элла — Почему стресс не просто портит настроение, а буквально разрушает твоё тело?**
- 95** От стресса — к пониманию, что тело — твой храм
- 105** **Курсь Лидия — Как выйти из ловушки выгорания и вернуть свою жизнь?**
- 105** От выгорания — к жизни, полной огня и ресурса
- 114** **Любимова Наталия Георгиевна — Как вылезти из «болота рода» и из лягушки превратиться в принцессу?**
- 114** От сценариев рода — к свободе занять своё место в жизни без оправданий
- 123** **Меледина Любовь — Женщина, которая выбирает себя, становится Магнитом для достойных Мужчин**
- 123** От отказа от себя — к силе, выбирающей себя и достойных мужчин
- 128** **Молод Татьяна — Косметология души: Путь к гармонии между внутренним и внешним**
- 128** От пустоты внутри — к гармонии души и внешности
- 135** **Рабчанова Елена — Гармония в отношениях начинается с твоей тарелки**
- 135** От бессознательных привычек — к осознанным отношениям через еду
- 144** **Рубинфайн Наталия — Как включить внутреннюю королеву и перестать сомневаться в себе?**
- 144** От сомнений — к внутренней королеве и опоре на себя

- 151** Саратовцева Наталья — 40+ не финиш, а старт: Как заново влюбиться в жизнь?
- 151** От ощущения «я опоздала» — к влюбленности в жизнь после 40
- 158** Терентьева Ольга — Как голос тела связан с внутренним голосом или как научиться слышать тело и менять свою жизнь?
- 158** От игнора тела — к живому диалогу с собой
- 164** Чунихина Надежда — Сила быть собой — даже если не для всех
- 164** От страха быть «не такой» — к силе быть собой без оправданий
- 173** Штро Елена — Как не сгореть, пока спасаешь близкого?
- 173** От жертвенности — к заботе о себе и живому сердцу
- 182** Письмо тебе — ставшей собой
- 184** Над книгой работали:

Письмо тебе – той, кто будет читать эту книгу

Представь: ты держишь в руках не просто сборник историй.
Ты держишь карту пути возвращения к себе.

В этой книге — 21 женщина. Все они по-своему сильные.
Предельно искренние. Порой немного уставшие.
Но всегда прекрасные. Каждая прошла свой путь.
Иногда — с разбитым сердцем. Иногда — с огнем в глазах.
А иногда — с пустыми руками, но с верой, что все только начинается.

И теперь они здесь. Чтобы ты могла узнать в их голосах свой.

У всех нас был момент, когда мы забывали себя.
В суете. В «надо быть правильной» или «мне уже поздно».
Но однажды мы сделали выбор: не молчать. Стать собой.
Не идеальной, не «как надо» — а живой.
Именно этот выбор — и есть то, что нас объединяет.
Не боль. А выбор жить иначе.

Что ты найдешь на этих страницах?
— Отражение своих мыслей, чувств, страхов.
— Подтверждение, что ты не одна.
— Поддержку, как будто кто-то, кто прошел этот путь до тебя, взял тебя за руку.

Ты, возможно, заплачешь. Возможно — рассмеешься. А может быть,
захочешь наконец-то написать свою историю.

Эта книга, как разговор по душам. Без давления. Без шаблонов.
От женщины к женщине.

Просто знай: ты не «начинаешь все сначала» — ты возвращаешься к себе.
И это самое сильное, что может сделать женщина.

Ваша Гульнара Ахматярова,
соавтор, шеф-редактор

Ахматярова Гульнара – Как создать бизнес, который приносит и деньги, и смысл?



9

Маркетолог, эксперт по личному бренду и проявленности, тренер эмоционального интеллекта. Помогаю предпринимателям не просто зарабатывать, а создавать бизнес с глубоким смыслом, энергией и свободой.

Телеграм: @axmgulnara

От бессмысленного труда – к бизнесу, в котором деньги равны смыслу

Тебе не нужно выбирать между деньгами и осознанностью. Их синтез реален. Ты это сможешь!

Шаг вперед – в пустоту

Кажется, что в любом бизнесе есть только две дороги: либо ты зарабатываешь, но жертвуешь смыслом, либо ты идешь за мечтой, но в итоге остаешься без денег. Я знаю, каково это.

С детства я видела, что деньги — это тяжкий труд. Без вдохновения и творческого азарта, а буквально — изматывающий до боли в спине, до изнеможения, до бессонных ночей.

Мои родители работали на стабильных, но средних по доходу должностях. Отец — старший мастер в трамвайном управлении, мама — фельдшер в больнице. Но финансового благополучия семье с пятью детьми это не давало. Я помню, как мама с папой изо всех сил старались зарабатывать дополнительные деньги. В те времена предпринимательство называлось «спекуляцией» и осуждалось. Но несмотря на это, мама решилась на свой первый «бизнес» — продавала жареные семечки и «петушки» - леденцы на палочке.

Представь эту картину: повсюду мешки сырых семечек и запах жареных, который впитывался во всё - одежду, волосы, и даже в стены подъезда. Ночами мама жарила семечки и готовила карамель, а днем продавала их, пока ее не гнала милиция. Но она продолжала. Потому что семья должна была есть.

Я помню, как она высыпала на стол горсть монет после трудового дня и просила нас, детей, пересчитать их. Для нас это было единственное волшебство в этом тяжелом процессе.

Но это не была свобода. Это был изнуряющий труд, без возможности отдохнуть, без развития и перспектив.

Некоторое время спустя у нас появился огород, и мама стала продавать рассаду – дело чуть более прибыльное. Но это были деньги, пропитанные потом и болью.

И этот семейный опыт глубоко засел в моем сознании: «Чтобы зарабатывать — нужно пахать. Чтобы иметь деньги — нужно жертвовать временем, силами и, возможно, даже своим достоинством».

Я помню, как дала себе слово: мой бизнес будет другим!