

**Татьяна Савельева, Екатерина
Величкина, Виктория Бондаренко,
Елена Вавилина, Александра
Васильева**

**Баланс на каблуках: Как
достичь гармонии в бизнесе,
семье и с собой**

**Москва
«Книга по Требованию»**

УДК 37.032
ББК 51.204.0
Т23

Т23

Татьяна Савельева

Баланс на каблуках: Как достичь гармонии в бизнесе, семье и с собой / Татьяна Савельева, Екатерина Величина, Виктория Бондаренко, Елена Вавилина, Александра Васильева – М.: Lennex Corp, — Подготовка макета: ООО «Книга по Требованию», 2026. – 194 с.

ISBN 978-5-8854-2811-8

Литературное агентство Лилии Сараевой и Татьяна Савельева представляют новую книгу «Баланс на каблуках»!

Реальные истории женщин, которые не просто выжили — а добились вершин. От стилистов и коучей до блогеров и предпринимательниц: они прошли через кризисы карьеры, выгорание, семейные бури и социальное давление. И вышли сильнее: построили бизнесы, нашли баланс, стали лидерами мнений.

Эти героини не ждут чудес — они сами меняют правила игры. Их секреты успеха, уроки стойкости и стратегии триумфа вдохновят вас взять свою жизнь в каблуках.

Книга для тех женщин, кто готов к прорыву!

A5, цветная печать, мягкая обложка, 194 страниц

ISBN 978-5-8854-2811-8

© Lennex Corp, 2026
© Татьяна Савельева, 2026

Литературное агентство Лилии Сараевой

БАЛАНС НА КАБЛУКАХ

Как достичь гармонии
в бизнесе, семье и с собой

Лилии
Сараевой
ЛИТЕРАТУРНОЕ АГЕНТСТВО

2026 г.

УДК 33
ББК 65

Баланс на каблуках. Как достичь гармонии в бизнесе, семье
и с собой / 194 с.

ISBN 978-5-8854-2811-8

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 №436-ФЗ от 29.12. 2010

**УДК 33
ББК 65**

Эмилия Ахундова
литературное агентство

ISBN 978-5-8854-2811-8

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>.

© Оформление ООО «Пабlish Системс»,
Метранпаж, Онлайн-сервис верстки книг, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

- 5 Введение**
- 7 Исцеляя своего внутреннего ребенка: как я построила семью, которой у меня не было — Савельева Татьяна**
- 20 Как подняться, когда все рухнуло: путь женщины, которая не сломалась — Величкина Екатерина**
- 29 Баланс — не про «успеть все», а про честность с собой — Бондаренко Виктория**
- 38 Управлять деньгами легко — Вавилина Елена**
- 47 Как найти свой путь, если ты успешна, но несчастлива — Васильева Александра**
- 57 Стиль. Гармония. Баланс — Воробьева Мария**
- 70 Анатомия баланса. Почему успех в бизнесе начинается с тишины внутри — Еременко Надежда**
- 85 Как перестать терять силы в бесконечной гонке и обрести внутреннюю опору — Кабрера Вера**
- 101 Визуальный якорь: как одежда может возвращать в опору, когда штормит внутри — Колесник Елена**
- 112 Влюбиться в себя. Как вернуть контакт с собой и своим потенциалом — Корначева Анна**
- 123 Стена понимания: как перестать доказывать родителям и контролировать детей — Куанбекова Балгын**

- 132 Система гардероба, которая освобождает: как уйти от хаоса к одежде как ресурсу — Лузянина Мария**
- 144 Ключ к балансу в отношениях с родителями: влияние программ рода — Нестерова Вера**
- 155 Неважно, где ты. Важно, кто ты — Сараева Лилия**
- 162 Как сохранить энергию и результативность в кризис — Точенова Мария**
- 173 Как яучилась быть мамой. Путь к настоящей целостности — Филимонова Ольга**
- 184 Осознанный бизнес — Шультайс Виолетта**
- 191 Заключение. Ваш маршрут — ваши правила**

Представьте, что вы держите в руках не просто книгу. Вы держите навигатор, созданный для самого важного путешествия — путешествия к себе обновленной, цельной и гармоничной. Карта, которой вы пользовались раньше, возможно, привела вас к успеху, но на отметке «цель» не оказалось обещанного чувства счастья? Вы не одна.

Когда мы, семнадцать таких разных женщин, психологов, предпринимателей, стилистов, коучей, мам, начали делиться своими историями поиска равновесия, мы обнаружили удивительно похожие «слепые зоны» на наших картах. Оказалось, что успешный предприниматель теряет энергию там же, где и уставшая мама; а эксперт по стилю ищет опору теми же инструментами, что и практикующий психолог. Именно это открытие и стало импульсом к созданию общего «навигатора» — системного, но живого руководства, собранного из разных профессиональных языков в один голос.

Эта книга — результат нашего коллективного опыта. Мы не будем убеждать вас, что баланс — это волшебная точка, где все сферы жизни идеально уравновешены. Нет. Баланс — это навык. Навык осознанно расставлять приоритеты, управлять своей энергией и выстраивать жизнь вокруг своего стержня, а не вопреки ему.

Мы начнем с основ: как определить, что для вас по-настоящему важно, как договориться с деньгами и что делать, если, достигнув вершин, вы чувствуете пустоту. Мы разберем внутренние конфликты, которые саботируют ваш успех, и найдем способы восстановить энергию. Мы покажем, как внутренняя опора находит внешнее выражение. Как одежда может стать не источником стресса, а ресурсом и якорем. И как выстраивать здоровые границы в самых сложных отношениях — семейных. А также мы покажем как строить осознанный бизнес, который не выжимает все соки, и как материнство может стать не препятствием, а источником силы и целостности.

Наши голоса звучат здесь в унисон ради одной цели: дать вам в руки инструменты, чтобы вы могли составить свой уникальный маршрут к жизни, где есть место и силе, и мягкости, и амбициям, и отдыху, и любви к другим, и, что самое важное, любви к себе.

Эта книга для каждой, кто, как и мы когда-то, ищет свой путь к целостности.

Давайте начнем это путешествие вместе.

С верой в вас,
Коллектив авторов

Исцеляя своего внутреннего ребенка: как я построила семью, которой у меня не было – *Савельева Татьяна*



7

Что общего между девочкой, втайне завидующей одноклассницам, идущим за руку с папой, женщиной, панически проверяющей телефон в поисках улик, и той, что замирает на пороге, глядя, как ее дочь доверчиво прижимается к плечу отца? Это все я. Между этими кадрами моей жизни — пропасть, которую мне удалось заполнить не поиском, а строительством. Строительством семьи, которой у меня не было.

Внутри многих из нас живет раненый часовой — детская боль, что стучит в висках тревогой, стреляет в спину обидой и сковывает дыхание в четырех стенах одиночества. Мы несем эту рану во взрослый мир, надеясь найти аптечку в чужих карманах. Ждем, что партнер станет то недоигравшим отцом, то недолюбившей матерью. Так рождается порочный круг: вместо союза двух целых — свалка взаимных долгов, где каждый пытается получить у другого то, чего ему не дали в детстве. Я шла по этому кругу, пока не начала терять себя.

Но эта глава — не о прошлом. Она — инструкция по самоспасению. О том, как вырастить внутри себя того самого любящего взрослого. Как из состояния «внутри меня — сирота» перейти к позиции «я — архитектор и хозяйка этого дома». Как обрести баланс, который рождается не из равновесия ролей «жены», «матери» или «бизнес-леди», а из глубочайшего внутреннего покоя.

Баланс и гармония во взрослой жизни начинаются с исцеления ран внутреннего ребенка. И этот процесс возможен не только в кабинете терапевта, но и через создание новых, здоровых отношений, в которых вы сами становитесь и любящим родителем, и защищенным ребенком.

Тень за плечом: почему мы носим в себе сироту?

Представьте, что вы идете по жизни с невидимым, но очень чувствительным существом, привязанным к вашей спине. Оно не говорит словами, но реагирует на все: на тон голоса любимого человека, на невыполненное обещание, на похвалу начальника, на тишину в доме. Когда его что-то задевает, оно кричит внутри вас паникой, обидой или жадной одобрения. Это ваш Внутренний Ребенок.

Это — живая, действующая структура в вашей психике, сформированная в тот период, когда ваш мозг был еще слишком молод, чтобы анализировать, фильтровать и перерабатывать сложные переживания. Это спрессованный опыт всех наших детских чувств, потребностей, ран и способов с ними справляться.

- Его язык — эмоции и телесные ощущения. Внезапный ком в горле, необъяснимая дрожь в коленях, приступ ярости из-за мелочи, затяжная тоска — так ваш Ребенок подает сигнал о том, что старая, неисцеленная рана снова задета.
- Его главная потребность — безусловная безопасность. Та самая, которую должен был обеспечить надежный взрослый. Если этой безопасности не было, Ребенок остается в состоянии перманентной тревоги. И всю последующую жизнь он будет искать эту безопасность вовне: в партнере, в деньгах, в статусе, в одобрении окружающих.

Мой Внутренний Ребенок, девочка Таня, носила в себе рану — травму покинутости. Мой отец погиб, когда мне был год. Я не помнила его, но моя эмоциональная память помнила пустоту там, где должен был быть надежный голос, крепкие руки, чувство, что мир прочен и меня защитят.

Наследство раненого детства

Боль, которую носят миллионы взрослых, звучит так: «Почему, имея хорошую работу, семью, внешнее благополучие, я все равно чувствую себя одиноким, неудовлетворенным и как будто вечно чего-то ищу?»

Ответ часто лежит в области Внутреннего Ребенка. Мы, повзрослев, бессознательно ищем в партнерах, друзьях, начальниках родительские фигуры, которые, наконец, дадут нам то, чего мы недополучили.

- Девушка, выросшая с холодной, критичной матерью, будет подсознательно искать в мужчине одобрения и подтверждения своей ценности. Ее запрос будет: «Скажи, что я хорошая. Докажи, что я достойна любви». Ее будет неудержимо тянуть к критикующим, отстраненным мужчинам, потому что это динамика, знакомая ее психике с детства. Это ее «зона комфорта», хоть и болезненная.
- Мужчина, выросший с подавляющим, доминирующим отцом, может либо всю жизнь доказывать свою значимость через гиперуспех, либо, наоборот, саботировать свои достижения, бессознательно боясь «превзойти» отца и столкнуться с последствиями. В своем партнере он может искать то самое принятие, которого был лишен.

Мой запрос был искаженным. Моя рана кричала: «Не бросай меня! Будь надежным!». Но я вошла в отношения с человеком, который не мог быть надежным. Я выбрала того, кого нужно было спасать. Почему? Потому что контроль — это иллюзия безопасности. «Если я все контролирую, значит, могу предотвратить катастрофу» — так моя психика пыталась «переиграть» старую травму. Итог был предсказуем: меня снова бросили.

Это и есть тот самый порочный круг и дисбаланс. Мы ищем любовь, но притягиваем боль. Мы хотим близости, но бессознательно саботируем ее, потому что боимся снова быть ранеными. Мы приходим

в отношения не как цельные личности, чтобы делиться изобилием, а как голодные сироты, чтобы взять. Это создает зависимые отношения, где нет места двум взрослым, а есть только вечный Раненый Ребенок и тот, кто на время взял на себя роль Спасателя-Родителя. Такие отношения обречены на выгорание.

Как я перестала искать и начала строить?

Вина и жалость оставляют вас в позиции жертвы. Вы не можете изменить прошлое и получить других родителей, но можете совершить главную рокировку в своей психике: стать для себя тем самым любящим и надежным Родителем.

Что это значит на практике? Научиться слышать панический шепот своего Внутреннего Ребенка сквозь гул взрослой жизни. Утешить его, защитить и дать ему то, в чем он отчаянно нуждается, но уже из своего взрослого, состоявшегося ресурса.

Когда этот навык станет вашей новой реальностью, вы придете в отношения не с пустыми, дрожащими от голода руками, а с полной чашей. Вы перестанете быть энергетическим вампиром или донором. Вы станете архитектором и сможете сознательно построить ту самую семью, о которой мечтали.

Истинный баланс рождается не из идеального расписания. Он рождается из глубинного внутреннего покоя — из знания: что бы ни бушевало вовне, у вас внутри есть нерушимая тихая гавань. Есть любящий Взрослый, который на вашей стороне, который обнимет напуганного Ребенка и найдет решение.

Именно этот путь — от одинокой, испуганной девочки к женщине, которая стала для себя и матерью, и отцом, построила семью, ставшую воплощением исцеления, — я и хочу вам показать. Это путь осознанного выбора. Трудный, но единственный, ведущий к свободе, которую никто и ничто не сможет у вас отнять.