

УДК 159.923.2

ББК 88.351.2

К83

Редактор Галина Рагузина

**Кроль Л.**

**К83** Сила кризиса: Личностная трансформация и новые возможности в трудные времена / Леонид Кроль. — М.: Альпина Пабlishер, 2022. — 214 с.

ISBN 978-5-9614-7911-9

Если вы взяли в руки эту книгу, то, возможно, переживаете кризис прямо сейчас. Может быть, это проблемы на работе и в бизнесе, страх старости или болезнь, потеря близкого человека или трудноописуемое чувство, связанное с утратой жизненных ориентиров. Пережить кризис тяжело, и вы, скорее всего, чувствуете безысходность или даже отчаяние. Бизнес-тренер и психолог, автор нескольких бестселлеров Леонид Кроль говорит, что «волшебной таблетки» для выхода из кризиса не существует. Чтобы преодолеть его, необходимо разобраться в себе, но это потребует времени и усилий. Он предлагает авторскую методику коучинга, которая поможет выявить «дракона» — главную болевую точку вашего кризиса, научиться с ним справляться, найти в себе силы для изменений и двинуться в новом направлении. На этом пути вам помогут пошаговые инструкции и упражнения, которые можно выполнять в процессе чтения книги или по мере необходимости.

УДК 159.923.2

ББК 88.351.2

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru).*

ISBN 978-5-9614-7911-9

© Леонид Кроль, 2022

© ООО «Альпина Пабlishер», 2022

# Содержание

<i>Предисловие</i> .....	5
Для кого эта книга .....	5
Аксиомы о кризисе .....	7
Как работать с книгой .....	11
<b>Глава 1. Драконы</b> .....	13
Из чего состоит ваш кризис .....	14
Портреты драконов .....	20
Отражаем атаки дракона .....	27
<b>Глава 2. Демоны</b> .....	41
Кто такие демоны .....	42
Узнаем демонов по их драконам .....	43
Какой он, ваш личный демон? .....	55
Как управлять демоном: прием «30 по 30» .....	59
Темы для общения с разными «типажами» демонов .....	61
Чем регулярнее общаться, тем демон послушнее .....	70
<b>Глава 3. Сокровища</b> .....	73
Что такое сокровища .....	74
Какие бывают сокровища .....	76
Воспоминания .....	78
Впечатления .....	81
Желания .....	87
Оттенки чувств и желанные состояния .....	92
Паузы, отдых и тело .....	100
Больше всего энергии — из маленьких источников .....	106

<b>Глава 4. Помощники</b> .....	109
Наши валентности .....	110
Валентности и демоны .....	124
Собираем помощников .....	131
Мы нужны друг другу .....	134
<b>Глава 5. Дороги</b> .....	135
Из чего состоит путь вверх .....	136
Способы принятия решений .....	136
Как включить интуицию .....	145
Нелинейное планирование: вместо системы ....	151
Дорога есть всегда .....	166
<b>Глава 6. Битвы</b> .....	167
Самонастройка	
перед битвой и внутри нее .....	168
Как вести «внутренние переговоры» .....	175
Трудные собеседники: снимаем напряжение ....	177
Демоны наших собеседников .....	181
Битвы: внутренние и внешние .....	188
<b>Глава 7. Победы</b> .....	189
Что такое победа .....	190
Признаки того, что кризис закончился	
и трансформация удалась .....	192
Подготовиться к следующему кризису .....	203
Можно ли изменить свою жизнь? .....	206
<b>Заключение</b> .....	211
Время и пространство для трансформации .....	211