

УДК 159  
ББК 84(2)6+88.352  
К17

**Калинина, И. Е.**

К17 Кризисы, или Жизнь на волне / И. Е. Калинина. — Москва : Директ-Медиа, 2022. — 160 с.

ISBN 978-5-4499-3305-8

В наше время нет ничего актуальнее, чем умение работать в кризисных условиях. Автор этой книги на основе собственного богатого практического опыта показывает, как сохранить себя как личность и как профессионала в кризисные годы. И вообще — что такое кризис — политический, экономический, личный. Как с ними бороться, как выходить из них. Книга предназначена для тех, кто хотел бы выстроить собственный бизнес или карьеру в большом деле.

УДК 159  
ББК 84(2)6+88.352

ISBN 978-5-4499-3305-8 © Калинина И. Е., текст, 2022  
© Издательство «Директ-Медиа», оформление, 2022

# Оглавление

О чем эта книга? .....	7
Глава первая. Кризис или Перепутье? При чем тут волны? .....	11
Глава вторая. Два Перепутья — Один урок .....	17
Глава третья. Прыжок в пустоту .....	27
Глава четвертая. Пища духовная или земная .....	39
Глава пятая. Кризис доверия .....	47
Глава шестая. Чем ниже падение, тем круче взлет .....	53
Глава седьмая. Кульминация .....	61
Глава восьмая. Первый кризис карьерного роста .....	67
Глава девятая. Там, где тебя не ждут. История Наденьки .....	73
Глава десятая. Там, где тебя не ждут. Выбор .....	79
Глава одиннадцатая. Приходит время .....	83
Глава двенадцатая. Знакомьтесь, экономический кризис .....	87
Глава тринадцатая. Скатывание с вершины .....	95
Глава четырнадцатая. Лучи света .....	101

Глава пятнадцатая. Сила достоинства.....	109
Глава шестнадцатая. Самое важное.....	117
Глава семнадцатая. Если очень захотеть. Рассказ Светланы .....	125
Глава восемнадцатая. Одна поездка на двоих в вечный город....	131
Глава девятнадцатая. Зрелость. Управление волной.....	137
Послесловие.....	149