

А.В. Алексеева



Самосаботаж

или рост:

что выбирает ваш мозг



Алматы

Alex Press Company

2025

ISBN 978-601-12-3304-0



9 786011 233040

УДК 159.9
ББК 88.53
А47

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей этой книги или любой ее части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

Алексеева А. В.

А47 Самосаботаж или рост: что выбирает ваш мозг: [бизнес-литература] / А. В. Алексеева. – Алматы: Alex Press Company, 2025. – 47 с.: иллюстрации. – Русский.

ISBN 978-601-12-3304-0

Книга «Самосаботаж или рост: что выбирает ваш мозг» – это десятая книга серии, состоящей из двенадцати мини-книг, на тему «Мышление успешного человека». Книга о внутреннем конфликте, который мешает идти вперед, даже когда все кажется готовым для успеха. Она раскрывает механизмы самосаботаж и показывает, почему ваш мозг выбирает привычное вместо полезного, страх вместо действия, и откладывание вместо движения. Вы узнаете: что такое самосаботаж и как он проявляется в повседневной жизни; почему вы боитесь не только провала, но и успеха; как привычки, мысли и эмоциональные реакции формируют «режим торможения»; как научиться распознавать внутренние блоки и заменять их установками роста; пошаговый план выхода из самосаботаж – с помощью осознанности, действий и практики. Книга сочетает психологическую глубину, художественные сцены и практичные инструменты. Она поможет тем, кто знает, что пора менять жизнь, но все время откладывает первый шаг. Иногда вы сами себе – главный барьер. Но вы же можете стать и своим самым сильным союзником. Книга рассчитана на широкий круг читателей.

УДК 159.9
ББК 88.53
А47

ISBN 978-601-12-3304-0

© А. В. Алексеева, 2025
© Alex Press Company, 2025

Это десятая книга серии, состоящей из двенадцати мини-книг, посвященных теме **формирования мышления успешного человека**:

1. [Мышление победителя: почему одни добиваются успеха, а другие – нет.](#)
2. [Фиксированное и гибкое мышление: что определяет ваш успех.](#)
3. [Как изменить свое мышление и перестать ставить себе ограничения.](#)
4. [Сила ошибок: почему гибкое мышление превращает неудачи в успех.](#)
5. [Перепрошивка сознания: как перейти от страха перемен к росту.](#)
6. [Гибкое мышление в действии: стратегии успешных людей.](#)
7. [Как развить ум, способный к росту и адаптации.](#)
8. [Привычки и установки, которые делают мышление гибким.](#)
9. [Как перестать бояться неудач и использовать их для роста.](#)
10. [Самосаботаж или рост: что выбирает ваш мозг.](#)
11. [Гибкость мышления как ключ к инновациям и креативности.](#)
12. [Как изменить мышление, чтобы добиться всего, чего хочешь.](#)

Заказывайте:

[+77775292003, +77029877703](#) (WhatsApp, Telegram)

kladz1@mail.ru (e-mail)

<https://putsvet.ru/> (Buy Boost)