

А.В. Алексеева

# Самосаботаж или рост:

что выбирает ваш мозг

Аудиокнига



Алматы

Alex Press Company

2025

ISBN 978-601-12-6130-2



9 786011 261302

УДК 33

ББК 65

A46

*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.**

A46 Аудиокнига: Самосаботаж или рост: что выбирает ваш мозг: [бизнес-литература] / А. В. Алексеева. – Алматы: Alex Press Company, 2025. – 00:25:26: МР3. – Русский.

**ISBN 978-601-12-6130-2**

Аудиокнига «Самосаботаж или рост: что выбирает ваш мозг» – это десятая аудио мини-книга серии, состоящей из двенадцати аудио мини-книг, на тему «Мышление успешного человека». Аудиокнига о внутреннем конфликте, который мешает идти вперед, даже когда все кажется готовым для успеха. Она раскрывает механизмы самосаботажа 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 самосаботажа – с помощью осознанности, действий и практики. Аудиокнига 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. Аудиокнига рассчитана на широкий круг слушателей.

УДК 33

ББК 65

A46

**ISBN 978-601-12-6130-2**

© А. В. Алексеева, 2025

© Alex Press Company, 2025

Это десятая аудио мини-книга серии, состоящей из двенадцати аудио мини-книг, посвященных теме **«Мышление успешного человека»**:

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

**Заказывайте:**

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

[kladz1@mail.ru](mailto:kladz1@mail.ru) (e-mail)

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