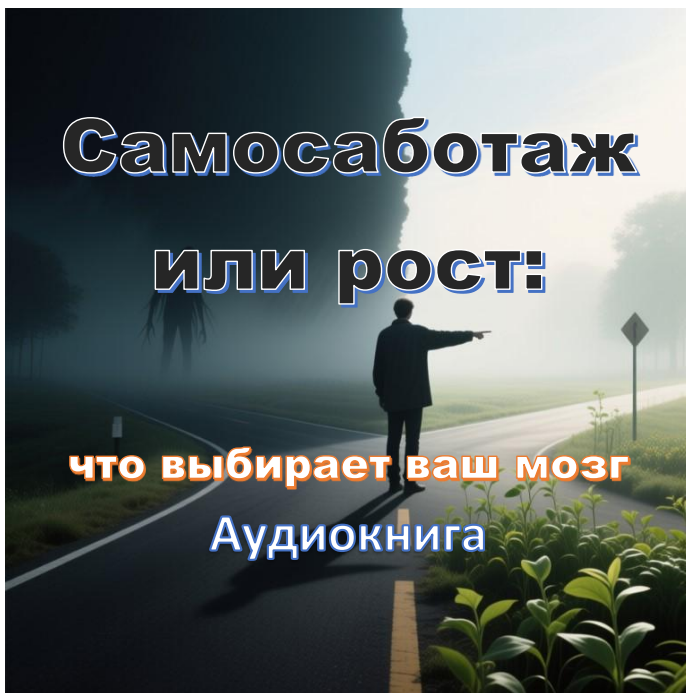


А.В. Алексеева

Самосаботаж или рост:

что выбирает ваш мозг

Аудиокнига



Алматы

Alex Press Company

2025

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 откладывает 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

NTIN 0200421253522

Это десятая аудио мини-книга серии, состоящей из двенадцати аудио мини-книг на тему **«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](tel:+77775292003),

[+77029877703](tel:+77029877703)

(WhatsApp,

Telegram)

capital-architect@mail.ru (e-mail)

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

ISBN 978-601-12-6130-2



NTIN 0200421253522

