

А.В. Алексеева



Алматы

Alex Press Company

2025

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

NTIN 0200421132872

Это десятая книга серии, состоящей из двенадцати мини-книг на тему «Мышление 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. [Переπροшивка 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)

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

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

ISBN 978-601-12-3304-0



NTIN 0200421132872

