

Кристина Яхина

Экстремальный трудоголик

Как много зарабатывать



Кристина Яхина

**Экстремальный трудоголик.
Как много зарабатывать**

«Издательские решения»

Яхина К.

Экстремальный трудоголик. Как много зарабатывать / К. Яхина —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-689646-8

Интересно, что экстремальный трудоголик редко достигает точки насыщения. В отличие от человека, который работает ради конкретной цели — например, покупки дома, обеспечения семьи или накопления на свободу — трудоголик движим внутренним вакуумом, который невозможно заполнить ни одной суммой. Достигнув одного уровня дохода, он мгновенно переносит планку выше...

ISBN 978-5-00-689646-8

© Яхина К.

© Издательские решения

Содержание

Экстремальный трудоголик	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Экстремальный трудоголик Как много зарабатывать

Кристина Яхина

© Кристина Яхина, 2026

ISBN 978-5-0068-9646-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Экстремальный трудоголик

Феномен трудоголизма – особенно в его экстремальной форме – представляет собой не просто привычку работать сверхурочно, а глубоко укоренившуюся систему ценностей, в которой самооценка, идентичность и ощущение безопасности напрямую зависят от продуктивности, достижений и, в особенности, от размера дохода. Человек, перешагнувший грань между усердием и зависимостью от труда, перестаёт воспринимать работу как средство к цели. Работа становится самой целью, а заработок – не просто показателем успеха, а доказательством собственной ценности в мире, где мерилom человеческой состоятельности всё чаще выступает финансовый результат. Вопрос «как много зарабатывать» в таком контексте трансформируется из практического расчёта в экзистенциальный императив: зарабатывать нужно столько, чтобы больше никогда не сомневаться в себе.



На поверхности экстремальный трудоголизм выглядит как образец дисциплины, целеустремлённости и ответственности. Такой человек поднимается рано, ложится поздно, работает в выходные, постоянно отвечает на сообщения, планирует на годы вперёд и редко позволяет себе настоящий отдых. Его распорядок дня выстроен с хирургической точностью,

каждая минута учтена, каждая задача – часть большой, непрерывной гонки. Однако под этой внешней эффективностью скрывается хрупкая психологическая конструкция, построенная на страхе: страхе потерпеть неудачу, страхе быть недостаточно хорошим, страхе потерять контроль, страхе быть отвергнутым, если перестанешь «производить результат». Деньги в этой системе играют роль не просто ресурса, а защитного барьера – чем больше их скоплено, тем безопаснее кажется существование.

Интересно, что экстремальный трудоголик редко достигает точки насыщения. В отличие от человека, который работает ради конкретной цели – например, покупки дома, обеспечения семьи или накопления на свободу – трудоголик движим внутренним вакуумом, который невозможно заполнить ни одной суммой. Достигнув одного уровня дохода, он мгновенно переносит планку выше. Если раньше 50 тысяч в месяц казались достатком, то теперь – 200; если 200 – то теперь 1 миллион; если миллион – то 10, и так далее. Это не жадность в классическом понимании, а психологическая необходимость: каждый новый финансовый рубеж временно купирует тревогу, но не устраняет её корень. Вскоре после достижения новой вершины возникает привыкание, и ощущение безопасности вновь испаряется, требуя новой дозы успеха.

В основе такого поведения часто лежат ранние жизненные установки. Возможно, в детстве одобрение родителей или значимых взрослых приходило только в ответ на достижения – хорошие оценки, победы в соревнованиях, идеальное поведение. Возможно, в окружении царила нестабильность, и ребёнок интуитивно усвоил: «Если я не буду зарабатывать, меня бросят». Возможно, он вырос в среде, где стоимость человека определялась его должностью, машиной или банковским счётом. Эти уроки запечатлеваются в глубинном сознании и формируют убеждение: «Я достоин любви и уважения только тогда, когда приношу пользу и приношу доход».

Со временем такая установка начинает разрушать не только внутренний мир человека, но и его отношения. Партнёр становится фоном, дети – помехой, друзья – роскошью, которую нельзя себе позволить. Эмоциональная доступность заменяется оперативной эффективностью: вместо «Как ты себя чувствуешь?» – «Что ты сделал сегодня?». Способность к сопереживанию, к присутствию в моменте, к радости от простых вещей – всё это постепенно атрофируется. Человек превращается в механизм, и даже отдых для него становится задачей: «Надо отдохнуть, чтобы восстановить ресурсы для работы». Настоящее восстановление – без цели, без плана, без результата – вызывает тревогу и вину.

Особую иронию представляет тот факт, что экстремальный трудоголик часто зарабатывает действительно значительные суммы – порой многократно превосходящие разумные потребности. Он может владеть несколькими недвижимостями, дорогими автомобилями, иметь доступ к элитным услугам. Но вместо наслаждения этими благами он воспринимает их как доказательство того, что «ещё не потерял позиции». Удовольствие от богатства подменяется тревогой о его сохранении и преумножении. Он боится потратить слишком много, потому что это может означать «расслабление», а расслабление – путь к падению. Так богатство становится тюрьмой, а свобода – иллюзией.

Ответ на вопрос «как много зарабатывать» для экстремального трудоголика на самом деле не в цифрах. Цифры – лишь симптом. Истинный вопрос звучит иначе: «Сколько мне нужно заработать, чтобы перестать бояться быть собой?» Или ещё глубже: «Что я пытаюсь доказать деньгами?» Только осознание этих внутренних вопросов может открыть путь к изме-

нению. Настоящая финансовая свобода начинается не с роста доходов, а с освобождения от необходимости постоянно доказывать свою ценность через них.

Для этого требуется смелость остановиться. Не на час, не на выходные, а внутренне – перестать бежать. Это означает позволить себе быть «недостаточно продуктивным», «недостаточно успешным», «недостаточно богатым» – и выжить при этом. Это означает проверить, останутся ли рядом те, кто важен, даже если доход снизится. Это означает заново научиться чувствовать тело, эмоции, присутствие – без цели, без оценки, просто быть.

И тогда вопрос «как много зарабатывать» перестанет быть вопросом выживания и превратится в вопрос баланса. Сколько достаточно для достойной жизни? Сколько позволяет развиваться, заботиться о близких, реализовывать значимые цели – не из страха, а из выбора? Сколько даёт свободу, а не обязывает к новым долгам – финансовым или эмоциональным?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.