

Артур Нова

Выгорел дотла

Пошаговое руководство
по сборке себя заново



Артур Нова

Выгорел дотла

<https://litres.ru/74046561>

SelfPub; 2026

Аннотация

Чувствуете, что просыпаетесь уже уставшим, а привычные дела вызывают лишь глухое раздражение? Вы не ленивы. Вы просто выгорели дотла.

Эта книга — не сборник абстрактных советов о «позитивном мышлении». Это практическая аптечка и бережное руководство по сборке себя заново для тех, у кого совсем не осталось сил. Внутри вы найдете честный тест на уровень выгорания, разбор трех главных «черных дыр», куда утекает ваша энергия, и простые техники «скорой помощи», которые можно применить прямо на рабочем месте. Верните контроль над своей жизнью и зажгите зеленый свет на своей внутренней батарее.

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Артур Нова

Выгорел дотла

Глава

Выгорел дотла

Введение. Когда будильник — это личный враг

Знакомо ли вам это чувство? Будильник разрывается на тумбочке, вы открываете глаза, смотрите в потолок и понимаете, что уже устали. Вы ещё не успели почистить зубы, не выпили ни глотка кофе, не прочитали ни одного рабочего сообщения, но внутри — абсолютная, звенящая пустота. Будто ночью кто-то залез в вашу комнату и слил из вас всю энергию до капли.

В обществе принято называть это ленью. «Просто выспись в выходные», «Соберись», «Другие же как-то справляются» — эти «добрые» советы только подливают масла в огонь. Вы начинаете грызть себя изнутри, заставляете работать через силу, но вместо продуктивности получаете лишь глухое раздражение и новые ошибки.

Важно понять: вы не ленивы. Лень — это когда у вас есть силы, но вы выбираете ничего не делать. Выгорание — это

когда вы хотите делать, но внутри просто сторел предохранитель.

Эта книга — не сборник банальных советов в стиле «мыслите позитивно». Это практическая аптечка. Мы не будем ломать себя, мы будем аккуратно, по винтику, собирать вас заново. Но для начала давайте честно определим, где именно вы сейчас находитесь.

Экспресс-тест: На каком делении ваша батарейка?

Ответьте «да» или «нет» на следующие 5 вопросов:

Вы просыпаетесь уставшим даже после 8–9 часов сна?

Мысль о работе или привычных делах вызывает у вас глухое раздражение или тошноту?

Вам стало тяжело концентрироваться: вы можете залипнуть в одну точку или полчаса бездумно листать ленту новостей?

Вас начали раздражать люди, которые раньше не вызывали негатива (коллеги, друзья, даже близкие)?

Вы перестали радоваться вещам, которые обычно приносили удовольствие (хобби, вкусная еда, встречи)?

2–3 «Да»: вы на пороге выгорания. Ваша система начала экономить ресурсы.

4–5 «Да»: вы уже догорели. Читайте эту книгу как медицинскую инструкцию.

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.