

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Нервный срыв и неожиданное открытие	7
---	---

ЧАСТЬ I

Выгорание в XXI веке

ГЛАВА 1

Как определить, что у вас выгорание,
когда весь мир в огне?

<i>Когда стресс приводит к выгоранию</i>	27
--	----

ГЛАВА 2

Три разновидности выгорания

<i>(И да, у вас могут быть три из трех)</i>	43
---	----

ЧАСТЬ II

Пять столпов борьбы с выгоранием

ГЛАВА 3

Мировоззрение

<i>Может, вся проблема во мне?</i>	75
--	----

ГЛАВА 4

Забота о себе

<i>Переосмыслием самопомощь</i>	118
---------------------------------------	-----

ГЛАВА 5

Управление временем

Всё в глазах смотрящего 159

ГЛАВА 6

Личные границы

Этому нужно учить в школах 199

ГЛАВА 7

Стресс-менеджмент

Когда «бей или беги» — ваша базовая реакция 254

ЧАСТЬ III

Наполните жизнь жизнью

ГЛАВА 8

Как понять, что пора уходить 293

ГЛАВА 9

Как навести порядок в жизни (срочно!) 306

Благодарности 317

Об авторе 319

Примечания 320

ВВЕДЕНИЕ

Нервный срыв и неожиданное открытие

Мрачным морозным днем, стоя в супермаркете напротив полки с лапшой быстрого приготовления, я наконец отбросила гордость и позвонила родителям. Глотая слезы и не вытирая текущие на шарф сопли, я сказала им, что больше так не могу. В последние два года мне казалось, что вся моя жизнь — это нескончаемый список дел: с рассвета до заката я разрывалась между разными задачами, и меня никогда не покидало ощущение, что я могла бы справиться с ними лучше. (Если замечаешь, что *ты с радостью ждешь* очередного приступа сильнейшей мигрени, значит, все действительно очень плохо. Когда я просыпалась утром и видела перед собой мерцающие пятна, а глаза болели так, будто кто-то воткнул в них ножи, я чувствовала странное облегчение, потому что, лежа на полу в ванной и пытаюсь сделать так, чтобы меня не вырвало от боли, я могла хоть немного отдохнуть от всепоглощающих хлопот.) Итак, я стояла и ревела в супермаркете, встречая косые взгляды чикагцев, которые просто хотели в тишине купить продукты. Так плохо я себя никогда еще не чувствовала. Мне хотелось уволиться с работы, отчислиться из магистратуры, уехать из этой ледяной дыры, которую все называют Средним Западом, и просто... исчезнуть. «Ненадолго», — заверила я родителей.

ЗВОНЧКИ, ЗВОНЧКИ — ОНИ ВЕЗДЕ

Имейте в виду: слова «я хочу исчезнуть» — это очень тревожный звоночек.

В течение двух лет я чувствовала себя на последнем издыхании. Как вышло, что я так вымоталась в самом начале своей карьеры? Моя жизнь в 20 лет совсем не была наполнена весельем и свободой, о которых все грезят в этом возрасте. Каждое утро в шесть часов, когда срабатывал будильник, я первым делом чувствовала сдавливающий грудь страх. За ним обычно стремительно накатывали мысли о делах, которые ждали меня в этот день. Заставив себя встать с кровати, я надевала мятый деловой костюм, выходила из дома и брела по ледяному Чикаго около полутора километров до железнодорожной станции. Я напоминала зомби: с невидящим взглядом, на пустой желудок, я на автомате переставляла замерзшие ноги.

Поездка до работы занимала полтора часа, в пути я обычно читала учебные материалы, наверстывая упущенное, и красилась, пытаясь макияжем скрыть мешки под глазами. На работе я вела себя как самый обычный сотрудник, который пытается угодить всем, пренебрегая собственными интересами. Я считала, что не имею права отстаивать свои личные границы, поэтому послушно выполняла все поручения, которые сваливались на мою голову, — неважно, кто меня просил и что от меня требовалось. Чтобы зарекомендовать себя как надежного сотрудника, я ходила на все совещания, была членом рабочих групп, о существовании которых даже не догадывалась раньше, и выполняла задачи, за которые никто не желал браться. Мне хотелось проявить себя, как можно быстрее продвинуться по карьерной лестнице и — это, наверное, самое важное — *понравиться* всем. Я ставила эффективность выше всего остального: моего здоровья, отношений с близкими, личной жизни и интересов.

И я была идеальным сотрудником, но за это мне приходилось платить высокую цену.

Возвращаясь вечером в город, я прямо с поезда *бежала* (не рекомендую это делать в зимних ботинках) на занятия, которые начинались в 18:00. Чувствуя себя изможденной и пытаюсь смириться с тем, что этот долгий день еще не закончился, я сидела за партой и заставляла свой полумертвый мозг отвлечься от боли в ногах и сосредоточиться на конспектировании лекции. После занятий я шла домой, заваривала себе лапшу, делала домашнее задание, листала соцсети, а потом проваливалась в беспокойный сон, уже тревожась о завтрашнем дне.

По идее, в субботу и воскресенье я должна была отдыхать. Но вместо этого я позволяла чувству вины и другим людям распоряжаться моим временем. Друзья, действовавшие из лучших побуждений, но не умевшие оптимально планировать время, предлагали мне встретиться на другом конце города. Я не хотела их подводить, поэтому всегда соглашалась в надежде найти время на отдых как-нибудь потом (спойлер: чаще всего у меня не получалось). Я любила своих друзей, но *каждая* встреча с ними была для меня тяжелым испытанием просто потому, что я мечтала остаться дома и нормально выспаться. Тогда я даже не думала о том, чтобы пойти в тренажерный зал, почитать книгу ради удовольствия и в целом наслаждаться молодостью: я просто была счастлива, что пережила очередную неделю. У меня случались плохие и хорошие дни, но каждый раз на протяжении нескольких лет я была неизменно *занята*.

Однако, несмотря на весь ужас, который я испытывала в повседневной жизни, со стороны казалось, что я неплохо справляюсь. Я работала в сфере, которая меня интересовала (корпоративное обучение персонала), и училась в магистратуре по специальности «психология управления». Желая добиться успеха, я максимально загрузила себя работой

и учебной, благодаря чему все думали, что моя жизнь идеальна. Я тогда чувствовала себя как утка, которая как будто безмятежно скользит по воде, но на самом деле лихорадочно гребет, чтобы держаться на плаву. И, знаете, меня осенило: **неважно, как *выглядит* ваша жизнь, — важно, как вы себя чувствуете.** Я, например, чувствовала себя отвратительно.

КАК Я УЗНАЛА, ЧТО У МЕНЯ ВЫГОРАНИЕ

В тот морозный зимний день мои родители, которые верят в жесткое обращение с ребенком ради его же блага, сказали мне, что я сильная, что все пройдет со временем и что мне нужно продолжать идти намеченной дорогой. Естественно, я хотела, чтобы вместо этого они сказали: «Доченька, не переживай; если не хочешь учиться, возвращайся домой, мы обеспечим тебя деньгами». Тем не менее их слова вернули меня с небес на землю и помогли понять, что никто не решит мои проблемы за меня. Мне придется делать это самой. Я верила им, когда они говорили, что справлюсь, но в то же время у меня еле хватало сил держаться... Я искренне хотела идти дальше, но уже другим путем. Я не могла больше безучастно наблюдать за своим выгоранием. Время от времени я читала статьи о стрессе и усталости на работе, но это явно не помогало улучшить мое состояние. Мне нужно было решение, и я пообещала себе его найти. Я вытерла слезы, сказала родителям, что люблю их, взяла свою лапшу и пошла домой. Я чувствовала, что впереди меня ждет новый этап, но для начала мне нужно было просто завернуться в одеяло, поесть и как следует выспаться.

Изучив свои симптомы (от «ночных кошмаров о работе» до «желания расплакаться на совещании»), я узнала, что длительная психологическая и физическая усталость называется эмоциональным выгоранием и у меня были все его

признаки: апатия, постоянная усталость и нежелание заниматься вещами, которые раньше приносили мне удовольствие. Прежде я тоже сильно уставала (например, когда сдавала выпускные экзамены, во время авралов на работе или неурядиц в личной жизни), но никогда не чувствовала настолько сильное переутомление, которому не было видно ни конца ни края. Позже я расскажу о культурной и научной подоплеке выгорания, а также о комплексе причин, которые к нему приводят. Сейчас же вам достаточно знать, что я ощущала выгорание как бесконечную череду тяжелых дней.

Поначалу я не воспринимала свое выгорание всерьез, потому что мне казалось, что все вокруг испытывают то же самое. И это явление не только распространено, но и считается чем-то *модным*... Зайдите в любой бар, и вы наверняка услышите, как друзья спорят о том, кто устал больше: «Я уже несколько лет работаю без обеда», «Я раньше семи вечера с работы не ухожу», «Да какой отпуск? Без меня работа всего отдела встанет». Слишком много людей пытаются представить свои страдания как норму.

В течение нескольких недель после того отчаянного звонка родителям я спрашивала у людей из моего окружения, как им удастся вести активную жизнь и избегать выгорания, — особенно меня интересовало мнение тех, кем я восхищалась. Мне отвечали непонимающими взглядами, неловкими смешками и неубедительными банальностями. И все же мой опыт работы в сфере развития персонала подсказывал, что *где-то кто-то* обязательно должен был придумать простое решение этой проблемы. Я искала ответ в интернете, но нашла лишь сайты с давно устаревшей информацией. Я искала его в соцсетях, но не обнаружила ничего хорошего — только испытала нездоровое раздражение от рекомендаций заниматься йогой или медитацией. (Ни в коем случае не осуждаю тех, кому эти практики нравятся, но мне они не по душе. «Мне не по душе» — это

мой элегантный способ намекнуть, что меня что-то выводит из себя.)

Решения проблемы, которые мне удалось найти, либо не соответствовали новой реальности, где работа перенеслась в виртуальный мир (например, совет «оставить работу на работе» — как это сделать сейчас, когда работа буквально находится у нас дома и в телефоне, с которым мы не расстаемся?), либо были банальны («нужно выспаться»), либо предполагали, что я должна от чего-то отказаться. Уволиться с работы. Взять академический отпуск. Жестко говорить «нет» новым возможностям. Но проблема заключалась в том, что я хотела *продолжать* заниматься своим делом. Я *любила* своих коллег и свою работу, мне хотелось получить диплом по специальности, которая мне нравилась. Каждая из этих вещей по отдельности приносила мне достаточно удовольствия. Но вместе они для кого угодно превратились бы в невыносимое испытание. В конце каждого дня **я не мечтала о другой жизни и других целях — я просто хотела, чтобы мне было не так тяжело. Я желала продолжать свои начинания, но не ощущать при этом, что они высасывают из меня все соки.**

Сталкиваясь с проблемой, первым делом я обычно стараюсь разведать обстановку. Поэтому я начала общаться с другими людьми, которые также стали жертвами выгорания (меня интересовало, какие они испытывают трудности и какое решение рассчитывают найти). Проведя ряд продолжительных бесед и изучив методы борьбы с выгоранием, я увидела определенные закономерности и наметила пути решения проблемы. Когда речь заходила о том, что помогает людям предотвратить выгорание или, напротив, делает их более уязвимыми перед ним, чаще всего всплывали одни и те же темы: мировоззрение, забота о себе, личные границы, управление временем и стресс-менеджмент. Чтобы лучше в них разобраться, я решила, что буду проводить

эксперименты на себе. Приступая к разработке стратегии по борьбе с выгоранием, я не стала менять свое расписание, поэтому дел у меня только прибавилось. И это было правильно: как еще я смогла бы проверить, действенны мои методы или нет?

Итак, если вкратце, моя стратегия сработала. Применив методы, которые описаны в этой книге, я смогла значительно улучшить качество жизни и работы, *даже несмотря на то, что* по факту загрузила себя еще сильнее. (Мои родители тоже выдохнули с облегчением, когда перестали слышать, как я плачу в трубку телефона, стоя в супермаркете.) Для начала я честно оценила свои возможности и отказалась от всего маловажного. Затем научилась отстаивать личные и профессиональные границы. Потом улучшила свой навык борьбы со стрессом — можно сказать, я впервые в жизни начала осознанно бороться с ним на постоянной основе. Кроме того, я создала выполнимый план заботы о себе. Мы знаем, что эти компоненты очень важны по отдельности, но я никогда не видела, чтобы кто-то объединил их в единую стратегию. Сама я тоже никогда их не комбинировала. Через несколько месяцев я ощутила себя менее усталой и более сосредоточенной. Меня перестало душить чувство вины, когда я говорила «нет», и я начала получать истинное удовольствие от того, чем занималась. Я наконец-то почувствовала, что вновь управляю своей жизнью. Мигрени стали беспокоить меня реже. Конечно, перемены произошли не за день и не за два — мне пришлось серьезно поработать над собой и принять несколько жестких решений, но оно того стоило. И тут у меня возник вопрос: а сможет ли моя методика помочь другим людям?

Чутье подсказывало мне, что сможет. Чтобы проверить свою гипотезу, я создала курс для индивидуальной работы с людьми. Я выбрала работу один на один, а не с группами, потому что это самый надежный способ, позволяющий

проверить методику на практике и получить точные результаты и прямую обратную связь. Мой личный опыт борьбы с выгоранием лег в основу курса, потому что, только самостоятельно испытав свою стратегию в поле, можно понять, какие методы *действительно* работают. Начав получать положительные отзывы от клиентов, прошедших мой курс, я решила, что теперь можно подключить социальные сети, чтобы рассказать людям о моей стратегии борьбы с выгоранием.

Как же вовремя я приняла это решение! Вскоре после того, как я начала выкладывать посты о выгорании, разразилась пандемия коронавируса. И одним из множества негативных эффектов пандемии стало рекордное количество людей, испытывающих стресс на работе: в 2020 году от стресса страдало 38% всех работников в мире¹. В 2021 и 2022 годах эта цифра выросла еще сильнее². Когда 44% работников³ жалуются на то, что они *ежедневно* испытывают стресс на работе, нет ничего удивительного в том, что люди начинают больше интересоваться методами борьбы с выгоранием.

Огромные очереди на онлайн-консультации, нескончаемый поток писем, приходящих на мою электронную почту, и растущее число подписчиков на мои аккаунты в соцсетях свидетельствовали о том, что проблема выгорания становилась все насущнее. В самый разгар пандемии мой канал в TikTok вырос с 2000 подписчиков до 100 000 всего за месяц! Мой курс стал настолько востребован, что я не могла и дальше продолжать работать в индивидуальном формате. Поэтому я создала групповой тренинг по борьбе с выгоранием, чтобы охватить как можно большую аудиторию. На данный момент мой групповой тренинг прошли сотрудники таких крупных компаний, как Pepsi, Nickelodeon, Thermo Fisher, PayPal и др. Во время занятий даже самые опытные и высокопоставленные сотрудники задают мне вопросы наподобие: «Как мне дать другим понять, что

я не отвечаю на звонки после 19:00?»». Все потому, что выгорание не щадит никого — неважно, в какой отрасли и на какой позиции вы работаете, оно найдет вас и заставит пожертвовать качеством жизни ради эффективности.

ВЫГОРАНИЕ? В XXI ВЕКЕ? НУ НАДО ЖЕ!

Из-за пандемии коронавируса в мире началась эпидемия выгорания. Всюду людям приходилось мириться с отсутствием стабильности, непригодными условиями труда, социальной изоляцией и удручающими новостями, которыми были переполнены все СМИ. Какой смысл проверять рабочую почту, когда вокруг умирают люди? Многих стала раздражать обыденность работы в условиях, когда весь мир переживает трагедию. Совокупность этих факторов стресса привела к значительному ухудшению психического здоровья целых народов. В первый год пандемии Всемирная организация здравоохранения сообщила, что в результате COVID-19 заболеваемость депрессией и тревожными расстройствами выросла на 25%⁴.

Мы все оказались в новой реальности, где нам предстояло все начинать сначала, и никто из нас не знал, сколько такая жизнь продлится. Родители пытались совмещать работу с уходом за детьми, которые теперь не ходили в садики и школы. Соседям по квартире с разными рабочими графиками стало жить еще сложнее, чем прежде. Ученики оказались оторванными от школы, и их мечты о поступлении в вуз начали постепенно рушиться. Каждый страдал по-своему, но все мы стали жертвами уже не сиюминутного стресса, а длительного выгорания. К концу 2021 года на выгорание жаловались около $\frac{2}{3}$ работников⁵.

Теперь термин *выгорание*⁶ применяют не только по отношению к специалистам сферы здравоохранения, сутками

спасающим жизни людей, финансовым консультантам, работающим по 100 часов в неделю, и бухгалтерам в период подачи налоговых деклараций. Сегодня мы все чаще говорим о скрытом выгорании, которому может быть подвержен любой из нас. Тем не менее ни одно из найденных мной определений этого феномена — я искала как в книгах, посвященных выгоранию, так и в материалах ВОЗ* — не способно правильно описать, как выгорание проявляется в современных постпандемийных реалиях, когда провести границу между работой и личной жизнью стало сложнее, чем когда-либо прежде. К сожалению, мы оказались в мире, где многие говорят «Я живу на работе» вместо «Я работаю на дому».

Именно поэтому я определяю выгорание как *состояние, при котором человек в течение долгого времени чувствует переутомление, стресс и разочарованность в выбранном жизненном пути*. Упоминание разочарованности очень важно, потому что вы можете жить успешной в традиционном понимании жизнью, которая не приносит

* В 11-м издании «Международной классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем» (МКБ-11) Всемирная организация здравоохранения определяет выгорание как синдром, возникающий в результате хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось справиться. Он характеризуется тремя составляющими: 1) чувством истощения энергии или изнеможения; 2) возрастанием эмоциональной отстраненности от работы, негативным или циничным отношением к работе и 3) чувством неэффективности и недостатка достижений. Также ВОЗ заявляет, что эмоциональное выгорание может случиться исключительно на работе. Определение ВОЗ однозначно важно, но оно не берет в расчет области жизни человека, где работа пересекается с личной жизнью, не рассматривает практики наподобие неоплачиваемого декретного отпуска и не затрагивает темы отсутствия цели в жизни и несоответствия работы устремлениям человека, которые отчетливо проявляются у некоторых людей при выгорании. — *Здесь и далее, кроме особо оговоренных случаев, прим. пер.*

вам *никакого* удовольствия, из-за чего у вас могут возникнуть симптомы выгорания.

Выгорание довольно редко является следствием *одной* проблемы, которую легко обнаружить и исправить. **Выгорание — это смерть от тысячи порезов бумагой. Это утомление и неудовлетворенность, которые возникают из-за долгого пренебрежения качеством жизни.** Это когда каждое утро куда-то бежишь, когда нужно «доделать проект» вечером или в выходной день, когда испытываешь чувство вины, потому что после работы не было сил заняться тем, что давно планировалось, когда из-за постоянной усталости перестаешь общаться с людьми. Эти мелочи могут привести к серьезным проблемам.

С выгоранием связано множество болезней⁷, в том числе расстройства сна, депрессия, скелетно-мышечные боли (с локализацией в запястьях, шее и спине), сердечно-сосудистые заболевания, изменения в структуре мозга⁸, диабет, а также ослабление иммунитета. Негативное влияние выгорания объясняется тем, что оно постоянно подвергает разум и тело стрессу⁹, из-за которого в организме происходит выброс гормона стресса кортизола¹⁰. Он полезен в небольших дозах, но, если его поступление вовремя не перекрыть, он может привести к росту артериального давления, повышению уровня сахара в крови и воспалительным процессам. Мы *знаем*, что, если не бороться с выгоранием, могут возникнуть проблемы со здоровьем, но все равно ничего не делаем.

В краткосрочной перспективе мы как будто выигрываем, отдавая приоритет работе. Действительно, когда нам хочется преуспеть в жизни, мы считаем, что должны жертвовать своим благополучием, пока не «заработаем себе имя». Однако все наоборот: поддержание здорового баланса между работой и личной жизнью способствует росту эффективности сотрудника¹¹ и его вовлеченности

в рабочий процесс, а также позволяет ему получать больше удовлетворения¹², благодаря чему снижается вероятность того, что он решит уволиться. Карьера — это марафон, а не спринт. А выгорание — это не модный тренд, который возник под воздействием современной рабочей среды, или очередной способ сказать «Я устал». Это очень серьезное состояние, которое не дает нам удовлетворить самые базовые потребности.

Согласно результатам исследований, здоровые отношения положительно влияют на качество жизни человека¹³. Если верить ученым, поддержка других людей — будь то друг, с которым вы прошли огонь и воду, близкий по духу коллега или ваша мама, которой вы звоните каждый день (я тоже так делаю), — помогает избежать выгорания и стать счастливее¹⁴. Но выгорание — коварный враг. Оно обычно лишает нас как раз того, что помогает от него защититься, — например, посиделок с семьей или просмотра спортивных трансляций с друзьями. К сожалению, взаимосвязь между усталостью и социальной изолированностью говорит о том, что люди, страдающие от переутомления¹⁵ и выгорания, скорее всего, будут все больше отдаляться от близких, а не искать их поддержки.

Чтобы справиться с выгоранием, нужно тратить свое время и энергию на то, что помогает от него защититься, но именно этих двух вещей людям с выгоранием обычно не хватает. Чем сильнее мы выгораем, тем меньше остается времени на досуг, и это вполне естественно: если вы все силы вкладываете в работу и другие обязательства, не стоит удивляться, что все хорошее исчезает из вашей жизни. Мы непременно заплатим за время и энергию, которые потратили на реализацию своих целей, в ущерб здоровью, отдыху и отношениям с близкими, — и заплатим сполна.

ДЛЯ НАЧАЛА ПЕРЕСТАНЬТЕ СЕБЯ ОБМАНЫВАТЬ

Вам когда-нибудь хотелось, чтобы в сутках было больше 24 часов, *чтобы вы могли все успеть*? Вы пренебрегаете вещами, которые раньше доставляли вам удовольствие, чтобы уделить больше времени своим обязанностям? Может быть, вы работаете в обеденный перерыв, берете работу на дом или уходите из офиса позже остальных, потому что, только оставшись в одиночестве, можете наконец заняться своими задачами, а не выполнять бесконечные поручения? Или вы не умеете — как не умела раньше я — отказывать людям и из-за этого утопаете в делах — зато с улыбкой, чтобы никто не заподозрил, что не справляетесь?

Возможно, вы использовали диссоциацию (жили на автопилоте, «плыли по течению»), чтобы выжить в тяжелых условиях, но потом обнаружили, что из-за этого только сильнее увязли в болоте выгорания. Вероятно, вы заметили, что тревожитесь из-за работы по утрам, на выходных и даже во время отпуска. Когда вас о чем-то просят, вам хочется прокричать в ответ: «Разве не видно, что у меня и так дел по горло?!» Какое там «тихое увольнение» — вам кажется, что еще пара дней, и вы уйдете, громко хлопнув дверью. Иногда вы даже мечтаете о том, чтобы бросить все и сбежать куда-нибудь подальше (говорят, на Аляске в это время года очень красиво!). А если все совсем плохо, вы подумываете исчезнуть... ненадолго.

Возможно, вам трудно отказаться от открывающихся возможностей, все ваши дела кажутся вам очень важными или на работе не прекращается завал. Может быть, чувство вины и боязнь конфликта заставляют вас делать что-то для других, даже когда у вас нет на это сил. Или, может, вам кажется, что вы погрязли в рутине — вам тяжело выполнять давно взятые на себя обязательства и в целом вам все безразлично.

Как бы ни проявлялось ваше выгорание, мы вместе найдем способ одолеть его, потому что от этого зависит *качество всей вашей жизни* — и я не преувеличиваю. Выгорание нарушает ваши планы, наносит ущерб отношениям с окружающими и подрывает здоровье. Вы не замечаете, как оно крадет ваши лучшие годы, пока вы прозябаете в режиме выживания. Оно разрушает ваше психическое здоровье и заставляет вас чувствовать усталость и безнадежность, как при депрессии.

А теперь представьте, как бы вы жили, если бы *не пытались во что бы то ни стало* все сделать и всем угодить; если бы у вас были время и энергия, чтобы заняться тем, что вам нравится; если бы вы могли отдохнуть и не чувствовать за это вину. Насколько приятнее, комфортнее и веселее была бы ваша жизнь, если бы вы не испытывали постоянно усталость, стресс и опустошенность?

Знаю, избавиться от привычек, которые привели к выгоранию, *тяжело* (я в самом деле *знаю*). Но прожить всю оставшуюся жизнь с выгоранием еще тяжелее! Вкалывая и позволяя другим нарушать ваши личные границы, вы уже причинили себе немало вреда — трудолюбивые работники ценятся высоко, но никто не думает, чего им стоит их тяжелый труд. **Жизнь может потребовать от вас чего угодно, поэтому вы должны четко понимать, что вы готовы ей дать, а что — нет.**

ЕСЛИ ВЫ НЕ ХОТИТЕ НИЧЕГО МЕНЯТЬ, ЗНАЧИТ, ВАС ВСЕ УСТРАИВАЕТ

Все действия, которые мы совершаем днем, — с момента пробуждения утром и до засыпания вечером — это наш выбор. Когда, проснувшись, вы первым делом берете в руки телефон, когда вы думаете о работе после окончания рабочего

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru