



ДЖОН СМИТ

САМОСАБОТАЖ

Как перестать мешать себе
достигать целей и откладывать
важные дела на потом за 30 дней

КНИГА-ТРЕНИНГ

Личностный рост и саморазвитие

Джон Смит

**Самосаботаж. Как перестать
мешать себе достигать целей
и откладывать важные
дела на потом за 30 дней**

«Автор»

2023

Смит Д.

Самосаботаж. Как перестать мешать себе достигать целей и откладывать важные дела на потом за 30 дней / Д. Смит — «Автор», 2023 — (Личностный рост и саморазвитие)

Книга посвящена актуальной проблеме преодоления внутренних барьеров и самосаботажа, мешающих достижению целей и реализации потенциала личности. В теоретической части автор подробно анализирует психологические причины самосаботажа, рассматривает его разновидности и проявления, объясняет механизмы формирования внутренних ограничений. Практическая часть содержит эффективные методики и упражнения по поэтапной работе над установками и убеждениями, мешающими достижению целей. Читатель получит полезные рекомендации по организации продуктивного мышления, планированию и реализации намеченного, преодолению страхов и сомнений. Книга будет полезна всем, кто стремится к личностному росту и готов работать над собой, чтобы максимально реализовать свой потенциал.

© Смит Д., 2023

© Автор, 2023

Содержание

Часть 1. Что такое самотаботаж?	6
Глава 1. Определение самотаботажа и его проявления	6
Глава 2. Причины возникновения самотаботажа	8
Глава 3. Типы личностей, склонных к самотаботажу	10
Часть 2. Как победить внутреннего самотаботажника?	11
Глава 4. Осознание своих страхов и ограничивающих убеждений	11
Глава 5. Развитие уверенности в себе и своих силах	13
Глава 6. Постановка правильных целей и задач	14
Глава 7. Методы борьбы с проявлениями самотаботажа	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Джон Смит

Самосаботаж. Как перестать мешать себе достигать целей и откладывать важные дела на потом за 30 дней

Введение
Друзья!

Вы держите в руках уникальную книгу, которая поможет вам раз и навсегда победить внутреннего саботажника и раскрыть свой истинный потенциал.

Я знаю, о чем говорю, ведь на протяжении многих лет я изучал феномен самосаботажа и работал с тысячами людей по всему миру, страдающими от этой проблемы. И сегодня я поделюсь с вами самыми действенными стратегиями, которые помогут вам перестать себя ограничивать и начать по-настоящему жить.

Возможно, вы удивитесь, но более 80% людей регулярно саботируют сами себя! Они откладывают важные дела в долгий ящик, срывают встречи в последний момент, бросают на полпути начатые проекты.

Почему это происходит? Дело в глубоко укоренившихся страхах, убеждениях в собственной несостоятельности, привычке все драматизировать. Этот внутренний саботажник как обезьяна на плече, которая постоянно нашептывает: "Ты не справишься", "Это не для тебя", "Зачем даже пробовать".

Но я здесь, чтобы сказать – хватит себя ограничивать! Вы способны на гораздо большее, чем думаете. И эта книга поможет вам победить самосаботаж раз и навсегда. Мы разберемся, откуда берутся голоса внутренних критиков и как перестать их слушать. Я поделюсь мощными стратегиями по укреплению уверенности в себе и веры в успех. Поймем, как ставить перед собой амбициозные цели и эффективно идти к ним, не сворачивая с пути.

Вы узнаете, как победить самосаботаж в таких важных сферах как карьера, бизнес, отношения и достижение конкретных целей. И самое главное – как выстроить гармоничную, наполненную смыслом жизнь без постоянных сомнений и страхов.

Друзья, время перестать себя саботировать! Жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее впустую. Доверьтесь мне – и эта книга поможет вам расправить крылья и взлететь. Пристегните ремни – впереди увлекательное путешествие к познанию своего истинного потенциала!

Часть 1. Что такое самосаботаж?

Глава 1. Определение самосаботажа и его проявления

Перед тем, как мы начнем наше путешествие по миру самосаботажа, давайте определим, что же подразумевается под этим понятием. Самосаботаж – это тот таинственный внутренний враг, который ставит преграды на пути к нашему собственному успеху и счастью. Как же мы можем достичь величия и исполнить свои мечты, когда наша собственная сущность стремится удерживать нас в зоне комфорта и неудач?

Давайте разберемся в этом.

Самосаботаж проявляется в разных формах, и порой мы даже не осознаем, что мы сами себя саботируем. Одной из наиболее распространенных форм самосаботажа является откладывание дел. Мы ставим важные задачи на потом, уклоняемся от ответственности и предпочитаем заняться чем-то менее значимым. Кажется, что время тянется, а мы не продвигаемся вперед.

Еще одним проявлением самосаботажа является срыв важных встреч или событий. Мы можем подвергнуться волнению, сомнениям и неуверенности, что приводит к неявке или отказу от участия в событии. Мы боимся оказаться в неловкой ситуации, не справиться с требованиями или просто чувствуем себя недостойными.

Давайте подробнее поговорим о разных формах проявления самосаботажа:

Прокрастинация: Вы, наверное, знакомы с этим понятием. Прокрастинация – это откладывание задач на потом, когда мы знаем, что они важны и должны быть выполнены, но мы все равно откладываем их в долгий ящик. Вместо того, чтобы приступить к делу, мы тратим время на незначительные задачи или просто тянем до последнего момента.

Самоограничение: Мы сами себя убеждаем, что не способны на большее. Мы ограничиваем свои возможности и верим, что не достойны успеха, боимся выйти за пределы и стремиться к высшим целям.

Сомнение и перфекционизм: Мы сомневаемся в своих способностях и критикуем себя до такой степени, что это мешает нам действовать. Стремимся к идеальности и боимся сделать ошибку или не справиться. Это заставляет нас оставаться в зоне комфорта и избегать риска.

Страх: Мы боимся провала и потери репутации. Страх неудач парализует нас и делает нас пассивными наблюдателями вместо того, чтобы быть активными участниками событий и достигать своих целей.

Важно понимать, что самосаботаж – это неотъемлемая часть нашего внутреннего мира, и каждый из нас может испытывать его в разной степени. Это не означает, что мы обречены на провал, а лишь указывает на наш потенциал для роста и развития.

Самосаботаж связан с нашими внутренними установками и убеждениями, которые были сформированы в прошлом. В детстве мы могли услышать отрицательные комментарии, подвергнуться критике или испытать неудачу, что сказывается на нашей самооценке и вере в себя. Эти установки могут запрограммировать нас на самосаботаж в тот момент, когда мы выходим за рамки зоны комфорта или сталкиваемся с реальными вызовами.

Друзья, самосаботаж – это серьезная проблема, которая может ограничивать наш рост и препятствовать достижению наших целей. Однако не отчаивайтесь! Поделюсь с вами стратегиями и методами, чтобы вы могли преодолеть самосаботаж и раскрыть свой истинный потенциал. Будьте готовы к углубленному погружению в свой внутренний мир и пониманию того, как преодолеть самосаботаж.

Глава 2. Причины возникновения самосаботажа

Понимание причин возникновения самосаботажа является ключевым шагом на пути к его преодолению. Когда мы осознаем, какие факторы и установки могут привести к самосаботажу, мы можем начать работать над ними и восстановить свою внутреннюю силу. Давайте разберемся, какие психологические причины лежат в основе самосаботажа и почему они так сильно влияют на нашу жизнь.

Один из главных факторов, приводящих к самосаботажу – это *страх неудачи*. Мы боимся того, что наши усилия не принесут желаемых результатов и мы окажемся в глазах других неудачниками. Этот страх может ограничивать наши действия и делать нас пассивными наблюдателями своей жизни. Но важно помнить, что неудача – это не конец пути, а всего лишь урок и опыт, который помогает нам расти и развиваться. Не давайте страху неудачи удерживать вас от достижения своих мечтаний и целей.

Возьмем пример из жизни: вы мечтаете начать свой собственный бизнес, но постоянно сталкиваетесь с сомнениями и страхом неудачи. Вы боитесь, что ваши идеи не примут, что вы не справитесь с финансовыми и организационными вопросами. В итоге, вы откладываете свои планы и продолжаете работать на неприятной вам работе. Ваш страх неудачи подавляет ваш потенциал и мешает вам воплотить свои мечты в реальность.

Низкая самооценка – еще один фактор. Она не позволяет нам верить в свои собственные способности и ценность. Мы сами себе говорим, что не достойны успеха и не способны на большее. Это ограничивающее убеждение ставит нам психологические барьеры и мешает раскрыть свой истинный потенциал. Повышение самооценки и уверенности в себе является важным шагом в преодолении самосаботажа.

Представьте, что у вас есть мечта стать профессиональным музыкантом, но вы считаете себя не талантливым и недостаточно хорошим. Вместо того, чтобы развивать свои музыкальные навыки и пробовать себя на сцене, вы уходите от возможностей и продолжаете мечтать, не действуя. Ваша низкая самооценка подавляет вашу страсть и мешает вам показать миру свой уникальный талант.

Еще одна причина – это *перфекционизм*. Многие из нас стремятся к идеальности и боятся сделать ошибку. Перфекционизм может стать источником самосаботажа, потому что мы требуем от себя безупречности и не даем себе разрешение на прогресс и развитие. Мы боимся выходить из зоны комфорта и рисковать, чтобы не подвергнуться критике и неудаче. Однако именно ошибки и неудачи помогают нам расти и становиться лучше.

Предположим, что у вас есть цель похудеть и достичь определенного веса. Вы устанавливаете себе высокие стандарты и требуете, чтобы каждая тренировка и каждый прием пищи были идеальными. Вы не принимаете свои маленькие прогрессы и считаете, что вы не придете к своей цели, пока не достигнете абсолютного совершенства. В результате, вы подвергаете себя излишнему давлению и часто отказываетесь от своих планов. Ваш перфекционизм саботирует вашу способность улучшить свое здоровье и достичь желаемого результата.

Друзья, эти примеры показывают, как разные психологические факторы могут привести к самосаботажу в разных сферах нашей жизни. Осознание этих причин и работа над ними может привести к изменениям и росту.

Глава 3. Типы личностей, склонных к самосаботажу

Самосаботаж может затрагивать различные типы личностей, и понимание этих типов поможет нам лучше осознать и преодолеть преграды на пути к нашему успеху и счастью. Определим основные типы личностей, склонных к самосаботажу, и проанализируем их поведение и особенности.

1. Самокритики: постоянно критикуют себя и свои действия. Люди с таким типом личности смотрят на свои ошибки и неудачи как на нечто непростительное, и не умеют простить себя за прошлые неудачи. Вместо того, чтобы извлечь уроки из своего опыта, они заикливаются на своих недостатках и винят себя во всех своих неудачах.

К примеру, участник собрания, который делает ошибку в презентации, начинает обвинять себя в некомпетентности и считает, что его карьера обречена на провал. Он даже не пытается исправить свою ошибку и не замечает, что презентация в остальном была успешной. Его самокритика мешает ему учиться на своих ошибках и расти как профессионалу.

2. Идеалисты: ставят перед собой слишком высокие стандарты и стремятся к идеальности. Они не признают мелких прогрессов и не будут удовлетворены, пока не достигнут безупречности во всем, что делают. Это заставляет их откладывать начало новых проектов, так как они боятся, что не смогут дотянуться до своих собственных стандартов.

Идеалист, который хочет начать свой блог, продумывает его содержание и дизайн месяцами, стремясь к совершенству. Когда наконец блог запускается, он все еще ощущает, что мог бы сделать лучше и откладывает написание новых постов. Его желание идеальности сталкивается с реальностью, что приводит к прокрастинации и недовольству.

3. Деструктивные личности: не склонны заботиться о себе и своем здоровье. Они могут сознательно или бессознательно вовлекаться во вредные привычки, такие как: склонность к неправильному питанию и употреблению вредных веществ, несоблюдение режима труда и отдыха, переедание. Это может быть попыткой скрыть свои эмоциональные проблемы или просто недостатком заботы о себе.

Деструктивный человек, который сталкивается с трудностями в отношениях, может утешаться ненужным перекусом или употреблять алкоголь, чтобы справиться с эмоциональной болью. Эти действия могут временно снять стресс, но в долгосрочной перспективе они только усугубляют проблемы и приводят к ухудшению здоровья.

Друзья, помните, что каждый из нас может иметь элементы этих типов личностей, но это не значит, что мы обречены на самосаботаж. Признавая и осознавая свои недостатки и поведенческие паттерны, мы можем приступить к работе над собой и преодолеть самосаботаж.

Часть 2. Как победить внутреннего саботажника?

Глава 4. Осознание своих страхов и ограничивающих убеждений

В этой главе мы погрузимся в глубины своего внутреннего мира, чтобы раскрыть тайны наших страхов и ограничивающих убеждений – тех мощных сил, которые часто незаметно подрывают наш успех и благополучие. Это путешествие может быть как вызовом, так и освобождающим опытом, но ни одно из них несравнимо с той силой, которую мы обретем, когда станем осознавать и преодолевать эти внутренние преграды.

Позвольте мне провести вас сквозь лабиринты нашего разума, где каждый из нас таит свои сокровенные страхи и убеждения. Очень часто они возникают в детстве, когда наш разум ещё молод и впечатлителен. Наши родители, учителя и все люди вокруг нас оказывают огромное влияние на формирование нашего мировоззрения. Мы впитываем информацию из окружающего мира, и она становится основой для наших убеждений о себе и о том, что возможно для нас в жизни.

Сами по себе страхи и убеждения не негативны, они являются естественной частью человеческой природы. Они помогают нам избегать опасности и предупреждают нас о потенциальных угрозах. Однако когда страхи и убеждения перерастают в ограничивающие и мешают нам раскрыть свой потенциал, тогда они становятся самосаботажем.

Представьте себе, что ваши страхи и ограничивающие убеждения – это корни могучего дерева, которые проникают глубоко в вашу душу. Если мы оставим их незамеченными, они будут продолжать расти и развиваться, запутываясь в нашем внутреннем мире и перекрывая путь к успеху и счастью.

Именно поэтому так важно осознавать свои страхи и ограничивающие убеждения. Это как освещение в темном подвале – мы проливаем свет на наши внутренние тени, и они перестают казаться такими устрашающими и загадочными. Мы начинаем видеть их истинную природу и понимаем, как они формируют наше поведение и решения.

Осознание своих страхов и ограничивающих убеждений – это ключевой шаг в победе над внутренним саботажником и освобождении своего потенциала. Как человеческие существа, мы часто не осознаем, какие глубоко укоренившиеся убеждения и страхи препятствуют нам в достижении своих целей и счастья. Но когда мы начинаем исследовать свою внутреннюю психологию и понимать, что формирует наше поведение, мы открываем дверь к лучшей версии себя. Осознание страхов и убеждений – это мощный инструмент личностного роста и победе над самосаботажем. После осознания своих страхов мы можем начать работать над их преодолением и превращением их в силы, которые будут поддерживать нас в достижении целей. Мы можем переосмыслить свои убеждения и понять, какие из них являются деструктивными, а какие могут помочь нам расти и развиваться.

Осознание и принятие наших страхов и убеждений позволяет нам начать менять свою жизнь. Мы становимся архитекторами своего собственного счастья, ведь теперь мы знаем, что каждое решение и каждое действие – это шаг на пути к нашим мечтам.

Не стесняйтесь открыться сами себе и признать, что есть что-то, что ограничивает вас. Мы все люди, и у нас у всех есть страхи и убеждения, которые могут ограничивать наш потенциал. Но именно в признании и осознании этих страхов и убеждений мы находим силу и возможность их преодолеть.

Страх и ограничивающие убеждения активируют определенные отделы мозга, связанные с выживанием. Когда мы чувствуем страх, наше тело реагирует так, как будто мы находимся в опасности, и это может привести к физиологическим изменениям, таким как учащенное сердцебиение и повышенное дыхание.

Однако не стоит отгораживаться от своих страхов и убеждений. Важно понимать, что они являются всего лишь мысленными образами, которые мы создали в своей голове. И так же, как мы создали их, мы можем их изменить. Несколько советов для того, как осознать и преодолеть свои страхи и ограничивающие убеждения.

Заведите дневник. Ведение дневника – хороший инструмент для осознания своих мыслей и эмоций. Записывайте свои страхи и ограничивающие убеждения, а также события, которые их вызывают. Анализируйте свои записи, чтобы понять, что стоит за вашими реакциями и какие убеждения формируют ваше поведение.

Задайте себе вопросы. Чтобы понять свои страхи и убеждения, задайте себе вопросы вроде "Чего я боюсь?" или "Что меня останавливает?". Изучите свои ответы и обратите внимание на закономерности своего мышления.

Используйте аффирмации. Позитивные утверждения, или аффирмации, могут помочь вам изменить свое внутреннее программирование и заменить отрицательные убеждения на позитивные. Например, скажите себе: "Я способен преодолеть любой вызов" или "Я заслуживаю успеха и счастья".

Обратитесь к профессионалу. Если вы сталкиваетесь с глубоко укоренившимися страхами и убеждениями, которые мешают вам в жизни, не стесняйтесь обратиться к психологу или специалисту по саморазвитию. Они помогут вам осознать и преодолеть эти проблемы и дадут инструменты для личностного роста.

Если вы осознаете свои страхи и ограничивающие убеждения, вы сделаете первый шаг на пути к преодолению самосаботажа и становлению лучшей версией себя. Не бойтесь искать в себе ответы и работать над собой. Вы заслуживаете успеха и счастья, и только вы можете раскрыть свой истинный потенциал.

Друзья мои, вы не одиноки в своем путешествии к осознанию и преодолению самосаботажа. Миллионы людей во всем мире сталкиваются с этим вызовом каждый день. Но каждый из нас также обладает несокрушимой силой воли и способностью преодолеть свои страхи. Поэтому я призываю вас не останавливаться на пути к развитию и личностному росту! Разрешите себе стать лучшей версией себя, применяя полученные знания на практике. Помните, что наша жизнь – это наше творение, и мы несем ответственность за каждый шаг, который делаем.

Глава 5. Развитие уверенности в себе и своих силах

Уверенность в себе и вера в свои силы – это стержни, которые поддерживают нас в бурных водах жизни и помогают победить внутреннего саботажника. Когда мы верим в себя, мы открываем дверь к неограниченным возможностям и становимся способными справляться с любыми вызовами, которые ждут нас на пути к успеху. Как же можно развить уверенность в себе и своих силах?

Устанавливайте реалистичные цели.

Ставьте перед собой достижимые и конкретные цели. Когда мы видим, что можем успешно справиться с маленькими задачами, это укрепляет нашу уверенность в своих способностях. Постепенно увеличивайте сложность целей, и вы почувствуете, как ваша уверенность растет. Например, если вы хотите научиться чему-то новому, начните с простых шагов и маленьких достижений, то есть, если вы хотите научиться готовить новое блюдо, для начала возьмите простой рецепт и постепенно двигайтесь к более сложным.

Изучайте успешные моменты прошлого.

Вспомните успешные моменты из своей жизни и проанализируйте, что помогло вам добиться успеха. Признавая свои прошлые достижения, вы укрепляете свою веру в свои способности и понимание, что вы можете преодолеть любые трудности. Предположим, что у вас есть успешный опыт преодоления сложных ситуаций в прошлом, например, успешное собеседование или решение сложной проблемы на работе, обязательно вспомните, какими навыками вы воспользовались тогда, и примените их сейчас.

Взгляните на себя глазами других.

Задайте себе вопрос: "Как бы я смотрел на себя, если бы я был моим лучшим другом или наставником?". Иногда мы слишком строги к себе, а с чужой точки зрения мы можем увидеть свои сильные стороны и качества. Представьте, что вы советуете своему другу, который находится в такой же ситуации, что и вы. Вы бы поощряли его, говорили о его качествах и уверенности. Так же относитесь и к себе.

Практикуйте положительное мышление.

Избавьтесь от негативных мыслей и замените их позитивными. Уверенность в себе и вера в успех начинаются с вашего внутреннего диалога с собой. Говорите себе слова поддержки и мотивации. Допустим, у вас возникают негативные мысли, например, "Я никогда не справлюсь" или "У меня ничего не получится", замените их на утверждения вроде "Я способен преодолеть любые трудности" или "У меня есть сила и умение достигать свои цели".

Друзья, развитие уверенности в себе и веры в успех – это процесс, который требует времени и усилий. Но знайте, что каждый шаг, который вы делаете в этом направлении, приближает вас к реализации вашего потенциала и достижению желаемых результатов. Вы способны на великие вещи, и только вы можете раскрыть свою истинную силу. Не бойтесь испытывать себя, не ограничивайте свои возможности. Каждый из нас способен стать автором своей жизни, и только в ваших руках лежит сила преобразить свои мечты в реальность.

Глава 6. Постановка правильных целей и задач

Постановка правильных целей и задач – это важный шаг в победе над внутренним саботажником и движении к успеху. Когда мы четко определяем, что хотим достичь и разрабатываем план действий, наш мозг сосредотачивает и направляет все силы на достижение результата, и мы преодолеваем препятствия, которые могут возникнуть на нашем пути. Как правильно ставить цели и избегать типичных ошибок?

Во-первых, *будьте конкретны*. Определите свои цели максимально конкретно и ясно. Когда у нас четкое представление о том, что мы хотим достичь, нам проще разработать план действий и оценить свой прогресс. Например, "похудеть" – это слишком общая цель. А вот "сбросить 5 кг веса к концу месяца, сократив потребление сладостей и занимаясь физическими упражнениями 3 раза в неделю" – уже конкретная цель, которую можно измерить и оценить.

Или же, представьте, что вы хотите улучшить свои финансовые навыки. Сформулируйте цель таким образом: "В течение следующих 6 месяцев изучить литературу по инвестициям и начать инвестировать 10% своего дохода". Неопределенную цель, которую вы поставили: "Хочу быть успешным", нужно изменить на: "Хочу увеличить мои продажи на 20% в течение следующих 6 месяцев."

Во-вторых, *будьте реалистичны*. Цели должны быть реалистичными и достижимыми. Не ставьте перед собой слишком нереальные или чересчур амбициозные задачи, которые могут привести к разочарованию. Идеально было бы сразу стать миллионером, но это может быть несбыточной мечтой для большинства. Разбейте свои большие цели на более мелкие, более достижимые шаги. Если вашей целью является выучить новый иностранный язык, не ставьте перед собой задачу стать заговорителем на языке за один месяц. Разбейте цель на этапы: "В течение первого месяца выучить алфавит, базовые фразы и грамматику, а затем улучшать свои навыки на протяжении следующих месяцев".

Нереалистичная цель выглядит так: "Хочу заработать миллион долларов за один месяц без опыта в бизнесе". Я бы ее изменил и поставил себе такую цель: "Хочу сохранять 10% от своего дохода каждый месяц."

В-третьих, *разбейте на мелкие шаги, будьте измеримы*. Разбейте свои цели на мелкие задачи и действия. Это поможет вам быстрее приступить к их выполнению и поддерживать мотивацию на протяжении всего процесса. Цели должны быть измеримыми, чтобы вы могли отслеживать свой прогресс и оценивать результаты. Это поможет вам сохранить мотивацию и остаться на правильном пути.

Если вашей целью является улучшить физическую форму, то вы можете разбить ее на задачи, такие как запись на фитнес, разработка плана тренировок и здорового питания.

В-четвертых, *определите сроки*. Установите сроки для достижения своих целей. Это поможет вам оставаться на пути и не откладывать выполнение задач на потом. Необходимо устанавливать конкретные сроки выполнения каждой цели и задачи. Это даст вам четкий график действий и поможет избежать прокрастинации.

Если вы хотите улучшить свои навыки общения, установите срок для выполнения этой цели: "Прочитать две книги по коммуникации и пройти курс по публичным выступлениям до конца следующего квартала". Или вот замечательный пример: "Хочу изучить новый язык и достичь уровня B1 к концу года."

Не совершайте ошибки при постановке целей:

– Неопределенные цели: Когда цели не конкретизированы, мы теряем ясность и направление в своих действиях.

– Постановка слишком сложных целей: Неуместная амбициозность может подавить мотивацию и привести к разочарованию.

– Откладывание на потом: Отсутствие конкретных сроков и мелких шагов может привести к прокрастинации и невыполнению задач.

– Недостаток плана действий: Без четкого плана действий цели остаются просто мечтами.

Друзья, ставьте перед собой правильные и четкие цели, и они станут вашим компасом на пути к успеху. Планируйте свой путь, избегайте типичных ошибок и помните, что каждый маленький шаг приближает вас к большим достижениям. Не бойтесь мечтать крупно и смело, но помните, что именно маленькие шаги и постоянные усилия приведут вас к большим результатам. Верьте в себя и свои возможности, будьте настойчивы и готовы преодолевать препятствия на пути к успеху. Ваша жизнь – в ваших руках, и только вы способны создать для себя лучшее будущее.

Глава 7. Методы борьбы с проявлениями самосаботажа

Теперь, когда мы осознали, что такое самосаботаж, и поняли его проявления, пришло время обратить внимание на методы, которые помогут нам победить внутреннего саботажника и преодолеть ограничения, которые мешают нам раскрыть свой истинный потенциал. Поговорим о нескольких конкретных методах, которые помогут нам преодолеть самосаботаж и достичь желаемых результатов.

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.