

Классика современной деловой
литературы



антиоткладывание!

почему

**Последовательность
сильнее силы воли**

Роберт Стен

Роберт Стен

**Антиоткладывание. Почему
последовательность
сильнее силы воли**

«Автор»

2026

Стен Р.

Антиоткладывание. Почему последовательность сильнее силы воли
/ Р. Стен — «Автор», 2026

Ты называешь это паузой. «Передохну и сделаю позже». А потом обнаруживаешь, что жизнь снова уехала в «потом». «Антиоткладывание» — про момент, когда важное действие пугает не сложностью, а риском: ошибиться, разочароваться, увидеть ограничения. Поэтому мозг предлагает отсрочку — и она звучит разумно. Эта книга возвращает тебя в настоящее: учит видеть, как ожидание подменяет решения, почему дискомфорт — не враг, а ориентир, и как выстроить последовательность, которая сильнее силы воли. Не “вдохновиться”, а встроить действие в ритм жизни. Внутри — практика: тест склонности к откладыванию, ключ с интерпретацией и 14-дневный план, чтобы начать делать без героизма.

© Стен Р., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	6
Почему действие пугает	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Роберт Стен
Антиоткладывание. Почему
последовательность сильнее силы воли
Серия «Антиоткладывание». Книга Практика

Введение

[illegible]

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.