

Классика современной деловой
литературы



делай

сейчас

**Как начать
действовать без
мотивации и
вдохновения**

Роберт Стен

Роберт Стен

**Делай сейчас. Как
начать действовать без
МОТИВАЦИИ И ВДОХНОВЕНИЯ**

«Автор»

2026

Стен Р.

Делай сейчас. Как начать действовать без мотивации и вдохновения
/ Р. Стен — «Автор», 2026

Ты ждёшь мотивацию, чтобы начать. А потом проходит день, и ты снова занят! Откладывание стало нормой: его легко назвать усталостью, балансом или заботой о себе. Но чаще это просто перегруз выбором и потеря ясных ориентиров — поэтому рука тянется «подумать ещё», вместо того чтобы сделать один шаг. Эта книга про внутреннее сопротивление значимым задачам: чем важнее дело, тем сильнее хочется отложить, чтобы не сталкиваться с риском и неопределённостью. Ты учишься узнавать этот момент раньше — и принимать решение, которое возвращает движение, даже если оно не идеальное. Здесь будет про дискомфорт как часть пути, про фокус как навык и про последовательность, которая работает без вдохновения. Не «собраться», а начать сегодня — с малого, но настоящего.

© Стен Р., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Почему откладывание стало нормой	5
Внутреннее сопротивление действию	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Роберт Стен
Делай сейчас. Как начать действовать
без мотивации и вдохновения

Почему откладывание стало нормой

[illegible]

Внутреннее сопротивление действию

[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.