

Екатерина Коннова

АТЛАНТ УСТАЛ

Как отдыхать
от ответственности,
чтобы не перегорать



МИО

МИФ Психология

Екатерина Коннова

**Атлант устал. Как отдыхать
от ответственности,
чтобы не перегорать**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2026

УДК 159.95
ББК 88.53

Коннова Е.

Атлант устал. Как отдыхать от ответственности, чтобы не перегорать / Е. Коннова — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2026 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-281011-6

Мы живем в режиме бесконечных дедлайнов, уведомлений и «на связи» 25/7. Но, заваривая себе кофе в перерыве между рабочими встречами, ловим себя на мысли: «Все, хочу уволиться». Это не значит, что мы вдруг задумались о лучшей для себя карьере. Это значит, что мы устали, считает Екатерина Коннова, эксперт по нейропсихологии эффективности и работе с высоконагруженными профессионалами, консультант по ментальному здоровью. В этой книге она исследует феномен Общества усталости, которое создали мы – гиперответственные трудяги, и рассказывает, как при культуре продуктивности успевать жить и работать, не доводя себя до состояния уголька. Автор предлагает систему профилактики выгорания, основанную на инженерном подходе и принципах работы мозга в условиях перегруза.

УДК 159.95
ББК 88.53

ISBN 978-5-00-281011-6

© Коннова Е., 2026
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2026

Содержание

Введение	6
Контакт с книгой	10
Часть 1. А что, если можно по-другому?	12
Глава 1. Болезнь 2027 года	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Екатерина Коннова

Атлант устал. Как отдыхать от ответственности, чтобы не перегорать

Публикуется впервые

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Коннова Е., 2026

© Оформление. ООО «МИФ», 2026

* * *

Введение

Когда вы последний раз хотели поменять работу? Сегодня уже было? А на этой неделе? Представьте, каждые 7 секунд один человек в мире задумывается о том, чтобы сменить работу¹. Каждые 7 секунд. Вы сделали глоток кофе, и еще кого-то посетила такая мысль.

В нейропсихологии повторяющиеся мысли о смене работы – это маркер истощения. Мозг сужает фокус до одной спасительной идеи: сбежать, поскорее уволиться. Это не стратегическое решение, это сбой нервной системы. Она ищет способ снизить нагрузку. Ну и пусть ищет. Ведь вы-то знаете, что сейчас не время отдыхать, правда?

Вы давно привыкли жить в высокоскоростном режиме, совмещать несколько проектов, постоянно повышать эффективность – и чувствовать, что уже «не вывозите». Да, нас много. И мы формируем Общество усталости.

Общество усталости – это не метафора, а диагноз нашего времени. Но мы устали не от физического труда, а от невозможности остановиться. Мы живем в мире, у которого такой график, что за ним невозможно успеть. Но каждый день мы все равно пытаемся это делать.

Эта книга для вас, если вы хотите:

- быть эффективным и не быть выгоревшим;
- понимать язык своей усталости;
- владеть инструментами перезагрузки, которые позволяют не выключаться из процесса;
- просыпаться утром и понимать, что вы никуда не опоздали.

В своем инфополе я заметила скрытую тенденцию.

Все заранее морально настроились, что может наступить выгорание. И совсем забыли, что этот сценарий необязателен. Что реалистично достичь успеха и ни разу не выгореть на пути к нему. Так же как необязательно ломать все кости, чтобы стать профессиональным хирургом-травматологом.

Но времени, чтобы остановиться и заметить это, нет. Высокоскоростной мир требует, чтобы «каждый профессионал своего дела работал 25/7 и самостоятельно выходил из выгорания за выходные».

Прямо сейчас 83% работников находятся на среднем или высоком уровне выгорания. Представляете, каждый день вы видите минимум 8 человек, у которых уже критический уровень усталости. И в 48% случаев довело их до этого состояния «комбо гиперответственного человека» – чрезмерная рабочая нагрузка плюс высокие требования к себе.

Исследование, подтверждающее цифры



<https://www.bitc.org.uk/report/your-job-can-be-good-for-you/>

¹ DHR Global: Workforce Trends Report 2025 и отчет ManpowerGroup: Global Talent Barometer 2025. Здесь и далее, если не указано иное, прим. авт.

Да, теоретически мы можем уйти от ноутбука когда захотим. Но внутренняя необходимость всегда быть на связи продолжает удерживать внимание «в зоне работы» даже перед сном. С нервной системой случается круглосуточный стресс. Как если бы вы бежали спринт в 100 метров, но финишная черта каждые 5 минут отодвигалась еще на 100 метров – и так 18 часов подряд.

В настоящий момент даже нет возможности собрать статистику по выгоревшим со всего мира, так как по большей части выгоревшие считают, что это лишь усталость или лень. Просто «надо отоспаться побольше», просто «найти новые способы мотивации», просто «взять себя в руки».

Физическая усталость уже с утра, внутренние переговоры с собой, чтобы начать что-то делать, раздражение от собственной «неэффективности» – это те самые симптомы предвыгорания, которые люди чаще всего игнорируют. Игнорируют и заставляют себя работать еще лучше. Сейчас хроническая усталость стала массовым явлением. По прогнозам тренд-бюро, мы все окончательно измотаемся к 2027 году.

И чтобы этого не допустить, мы интуитивно нашли решение. Как взрослые люди, мы «собрались» и возложили на себя всю ответственность – за то, чтобы контролировать будущее, чтобы не ошибиться в выборе и чтобы быть всегда эффективными. И вот мы, атланты, стоим с этим грузом на плечах и думаем: как быть в курсе всего и не сойти с ума?

А сейчас эта ответственность стала еще и безграничной.

Еще полвека назад зоны ответственности имели четкие границы: на работе отвечаю за одно, дома – за другое. Сейчас работа проникает в спальню через мессенджеры, личные дела решаются во время совещания. На тренировку – в обеденное время, а разгребать чаты – перед сном.

Такой стиль жизни держит нервную систему в постоянном фоновом напряжении. Это как спать с включенным светом, потому что всегда кто-то может прийти. И этот кто-то уже пришел.

Знакомьтесь: мадам Самотирания. Ее девиз – «Можно было лучше». Она всегда знает, как сделать что-то эффективнее, вместо того чтобы отдыхать. Она ругает за ничегонеделание и заставляет гордиться тем, что вы можете работать даже в очереди за кофе.

В таких требовательных условиях нам остается только одно – отстать от себя. А деликатнее сказать – научиться отдыхать от ответственности. И я поделюсь как. Становиться отшельником или увольняться необязательно. Я расскажу, как работает альтернативный способ перезагрузки, проверенный на себе и доказанный опытом моих клиентов из коучинга².

Я – коуч. Меня зовут Катя Коннова. Более пяти лет я помогаю высоконагруженным людям сохранять обороты и не истощать себя. Мы вместе строим систему жизнедеятельности, которая помогает управлять ритмом жизни, чтобы вечером было приятно закончить день, а утром с удовольствием начать.

Убеждена, что работает только та психологическая практика, которая выстроена на понимании принципов функционирования мозга. Поэтому я изучаю мозг. Учусь в институтах нейробиологии, участвую в когнитивных исследованиях, сопровождаю компании, создающие продукты в сфере психического здоровья и эмоционального благополучия (mental health). В общем, держу руку на пульсе всеми способами.

Конструктор практик, которые я предлагаю в этой книге, выстроен с учетом особенностей мозга современного человека. Я понимаю, что вы ежедневно проживаете высокие

² Это люди из высокоскоростных сфер, которые пришли в коучинг, чтобы сохранить продуктивность, которые уже «не вывозили»: ИТ, финтех, эдтех и другие «техи».

нагрузки, поэтому показываю те инструменты, на которые физиологически реально выделить ресурс.

Вы узнаете все необходимое, чтобы не дойти до состояния уголька. Считайте, что эта книга – ваш иммунитет от выгорания. Мы вместе:

- 1) сделаем нагрузочный аудит – что убрать, а чего не добавлять в принципе;
- 2) научимся распознавать неочевидные симптомы истощения;
- 3) сформируем Калькулятор «достаточно» для дозировки нагрузки;
- 4) разберемся, как реалистично встроить все это в загруженный график.

Будем «дизайнить» новый стиль продуктивности, чтобы успевать и не спешить.

У меня самой постоянных выходных нет. Каждый день я жонглирую задачами из разных проектов. Личный и групповой коучинг, выступления на конференциях, запуск MVP, работа со стартапами, ежемесячный офлайн-тренинг по эмоциональной разгрузке. И еще семья, обучение, тренировки и восхождения в горы, естественно. Думаю, вы меня понимаете.

Если учесть, что мой доход ежегодно растет на размер, превышающий инфляцию, и все больше дней в году я провожу в путешествиях, жонглировать у меня получается.

Но однажды возникла ситуация, когда мне стало стыдно, что я никогда не выгорала.

Поделюсь с вами этой историей.

Во время выступления на одной из конференций я получила комментарий из зала: «Вы говорите, что никогда не выгорали, а сами рассказываете про методы профилактики. Как же так?» Логика в этом комментарии присутствовала.

И у меня внутри вдруг началась паника. «Что же это получается, я самозванка и рассказываю то, о чем не знаю?!» Внутри живота будто начал завязываться узел.

Я попробовала собраться и сказала в микрофон, что мне нужна пауза для ответа. Коучинговым умом я понимала, что за стыдом прячется какая-то уязвимость. И лучше в ней признаться, а не строить из себя идеальный образ.

Внешне я старалась оставаться спокойной. Молча смотрела сквозь толпу, не фокусируясь на ком-то конкретном. А рукой под ритм своего пульса сжимала и разжимала микрофон.

Пауза длилась. В аудитории начали шептаться и поглядывать друг на друга 184 человека. Ведущий уже поднял свой микрофон и приготовился заполнять тишину. По моим ощущениям, я молча стояла перед залом минут пять. По факту – это было секунд 15–17. В это время у меня внутри бурлил экспресс-самокоучинг: «Что именно вызвало панику? От какого убеждения стало стыдно? Что объективно определяет мой профессионализм?»

И вот он, есть. Ответ изнутри. Я сделала глубокий выдох, улыбнулась и призналась всему залу: «Это правда. Я никогда в жизни не была на диагностированной стадии выгорания, хотя уже 14 лет работаю одновременно в нескольких сферах и для этого были все шансы. За две ступени до – было. Но не дальше.

И только сейчас, обдумав ваш вопрос, я поняла, что в этом моя суперсила. Навык не доводить себя до выгорания – это то, благодаря чему я выживаю в культуре достигаторства. И раз у меня есть иммунитет от выгорания – значит, я могу поделиться вакциной».

И в этой книге я буду делиться щедро – на кейсах, на личном опыте и на статистике.

И еще одно предупреждение на старте.

Эта книга будет провоцировать вас на саморефлексию. Мы будем обсуждать темы, которым обычно не хватает внимания.

Я не буду вас учить. Не буду говорить, что вы что-то делали неправильно. Вы все делали правильно. И принимали наилучшие решения при доступной на тот момент информации.

Поэтому книга выстроена в инженерно-развивающем подходе, без ухода в терапию. Будем строить систему, которая исключает сбои, а не чинит поломки.

Атланты, я не буду вас лечить, потому что вы здоровы. Здоровы, но устали. И настало время уделить этому внимание. Чем больше ваша порция внимания на себя, тем качественнее будет ваша жизнь.

По всей книге рассыпаны реальные кейсы и мысли-хайлайты. Первое – для аргументации, второе – для создания почвы под ваши инсайты. У вас они точно будут. Вся книга в целом будет про вас, потому что мы будем фокусироваться на личной зоне ответственности, что доступно и реалистично именно вам, без зависимости от посторонних обстоятельств.

Вы поймете, что книга сработала, если после прочтения научитесь без тревоги убирать лишнее и оставлять место для важного. Как закрывать ненужные вкладки браузера.

Вы будете засыпать не с мыслями о списке несделанного, а с тихим чувством достаточности. На место «можно было еще» придет «это было ровно столько, сколько нужно». И это действительно так и будет ощущаться.

Вы научитесь отдыхать еще до того, как устали. А высвободившийся ресурс направлять на себя. Не на прокачку себя, а просто на себя. Того, кто иногда хочет быть непродуктивным, не реагировать на уведомления и не прорабатывать все свои чувства.

Готовы попробовать?

Атланты, здравствуйте!

И замечательного³ вам путешествия!

³ От слова «замечать».

Контакт с книгой

Мозг – это гибкая система, которую мы можем перенастраивать. Неосознанно – когда попадаем в какие-то жизненные ситуации. И осознанно – например, когда выбираем, какой книге уделить внимание.

Если вы хотите, чтобы во время общения с этой книгой у вас случались высококачественные инсайты, то вот для вас рекомендации.

1. Отключите все уведомления на время контакта с книгой.

- Даже вибрацию, даже на часах, даже на ноутбуке. Каков ваш реалистичный промежуток времени, когда вы можете позволить себе роскошь быть не на связи?

- 10 минут чтения с концентрированным вниманием дадут вам больше, чем 45 минут в режиме всплывающих уведомлений.

- Воспринимайте это как обновление на смартфоне, которым нельзя пользоваться, пока не загрузится новая прошивка. Это ваше время на обновление.

2. Если вам захочется сделать заметку, записать пусть даже одно слово – обязательно сделайте это.

- Просто доверьтесь своему мозгу, у которого возникло это желание.

- Особенно если это желание записать на бумаге, нарисовать, добавить каракулю или символ. Просто доверьтесь мозгу.

3. Все заметки делайте прямо в книге. (В электронном варианте книги вы можете воспользоваться возможностями приложения для чтения – выделить, скопировать и перенести в блокнот. Или воспользуйтесь бумажным блокнотом для записей. – *Ред. электронной книги.*)

- Если вам комфортнее вести записи по поводу прочитанного в другом приложении / заметнике / блокноте – okay. Но если вам вдруг захотелось подчеркнуть что-то прямо в книге – пожалуйста, сделайте это. Даже если вам кажется, что это некорректно. Эта книга – особенная, она увеличивает свою эффективность, если в ней рисовать. Место для этого будет маркироваться как #UX. Как только встретите по ходу чтения свободное поле с таким тегом – смело используйте его для своих комментариев. Заметки вообще можете делать где угодно – подчеркивать, обводить, подписывать. Чем их больше, тем более вовлеченно ваш мозг обработает прочитанное. Иногда на страницах вы будете встречать пустое пространство – так будет после вопросов, чтобы у вас был шанс порефлексировать самостоятельно, а не сразу увидеть ответ.

Как автор, я принимаю ответственность, что вы даете мне самое ценное в гиперскоростном мире – ваше время. Но, конечно, на самом деле вы даете это время себе. Время с книгой – это ваше время на качественное «подумать». Такое, после которого есть понимание, как действовать дальше.

Все изменения, которые вы решите привнести в свою жизнь, – это ваше личное право. И владеть этим правом – замечательно. Потому что никто не может замотивировать вас что-либо делать или не делать, если вы сами этого не захотите.

Считайте, что вы отправляетесь в путешествие в новые края, а я ваш проводник.

Мы будем идти рядом и обсуждать, куда хотим дальше. Будем болтать и думать «друг об друга». А в конце маршрута поймем, что получили опыт, который хочется запомнить или даже повторить, отправившись в новое путешествие

Перед тем как начнем, спрошу: с каким настроением начинаете книгу?

Интерес («кажется, это про меня»)?

Беспокойство («вдруг будет вода и общие рекомендации»)?

Ирония («ну посмотрим, что тут у нас»)?

Правильного ответа нет. Просто отметьте себе, что это было, и пойдем дальше.

Часть 1. А что, если можно по-другому?

Обычная рабочая неделя. Пять дней по 8–9 часов работы, два выходных. Обед в середине дня, легкий ужин или без него, упражнения – 3 силовых и 1–2 кардио-тренировки, желательно как минимум один стретчинг. Ложиться до 22:30, подъем в 06:00. Не использовать лифты и эскалаторы, каждый час – по уведомлению на смарт-часах – двигаться.

Это моя формула продуктивности, моя гордость, мой триумф самодисциплины. В таком режиме я жила 4 года. Но все сломалось, когда я познакомилась с одним фитнес-тренером.

Замечательный тренер, с идеально «отскульптурированной» фигурой и взглядом мудреца, он ел пищу на ужин и ходил в зал в два раза реже, чем я. В два раза реже, чем я!

Мы познакомились в общей компании, и весь остаток вечера я допрашивала его: в чем секрет? Секрет был, и я вам его открою чуть позже.

Это было 4 года назад. Но тот вечер я помню до сих пор. Потому что именно тогда меня осенило: а что, если тот же результат или даже лучше можно получать гораздо проще?

Глава 1. Болезнь 2027 года

Согласитесь, крайне привлекательная стратегия: получать больше результата за те же усилия. У фитнес-тренера, повторю, тело было в лучшей форме, чем у меня, а тренировок в два раза меньше. Секрет финансового роста звучит примерно так же: «делать меньше и получать больше». Но парадокс в том, что мы стремимся научиться такому мышлению, а сами живем в культуре достигаторства. Хотим работать меньше, но каждый день бежим все быстрее. Только проснулись – и уже куда-то опоздали.

Один из самых распространенных запросов, с которым приходят в коучинг: как все успевать? В среднем 4–5 человек в месяц на одного коуча хотят найти секрет мультифункциональности. Запросы ярко показывают тенденции в обществе – где сейчас болит, чего хочется, о чем переживается. Этакий индикатор настроений коллективного ума.

Вот уже 4 года каждые 3 месяца я усаживаюсь и начинаю анализировать запросы, с которыми приходят ко мне на коуч-сессии. Так я глубже понимаю социум и быстрее замечаю тренды, под которые можно сделать продукты.

Но в 2025 году запрос «Как все успеть?» звучал все реже. Появился другой популярный запрос. Я даже не ожидала, что раскопаю коллективную проблему. Просто заметила повторяющуюся тему и начала копать глубже. В итоге получилось 5-месячное расследование с изучением статистики, публичных отчетов и проведением кастдев-интервью⁴.

Уже догадались, с каким запросом теперь приходят на сессии?

Все хотят сменить работу.

Популярность этого запроса выросла на 40%. За 4 года коучинговой практики я впервые вижу такой всплеск интереса к одной теме.

Другая такая волна была только в начале 2020-х, когда все решали, идти в ИТ или не надо. А сейчас люди из разных сфер и разных стран раздумывают о смене работы.

Для меня это первый звоночек – в обществе намечается тенденция.

Зацепило мое внимание и еще одно обстоятельство. Люди на коуч-сессиях делятся тем, что хотят сменить работу – не чтобы найти лучшее место для карьерного роста, а чтобы попробовать кардинально другую сферу деятельности.

Например, реальный кейс: «Устал строить графики в “Фигме”. Хочу строить заборы на дачах». Высокооплачиваемый аналитик из Москвы хочет бросить должность и заниматься металлической ковкой заборов. Но его все-таки настораживает радикальность решения, и, прежде чем увольняться, он обращается к коучу. Правда, после 2-месячного коучинга он не уволился и остался доволен.

Но тенденция существует. И продолжает расти. Руководители проектов хотят в ювелирное ремесло, разработчики – вырезать ремни из кожи, а предприниматели – уйти в агробизнес на грант. Признавайтесь, а вы что хотели бы попробовать? Какое ремесло освоить?

Я знакома с айтишником, который добавил в завещание пункт «Развеять мой прах в деревне такой-то в Ленинградской области», поскольку всегда мечтал быть столяром – как его дед, который родом из этой деревни. Так сказать, не в этой жизни, так в другой.

Люди массово хотят менять сферы. Сомневаются. Ищут ответы (в психологии, на консультациях, в разговорах). Но в коучинге запрос редко формулируется буквально: «Хочу сменить сферу».

На первой сессии это может звучать как «Кажется, это не мое», «Хочу найти свое призвание», «Есть ощущение, что иду не к своим целям». И обязательно имеется заготовленный

⁴ Кастдев-интервью – глубинные интервью с целевой аудиторией; проводятся, чтобы проверить гипотезу о проблеме.

вариант, в какую сферу хотелось бы пойти вместо текущей (в топе – земледелие, столярка и индустрия красоты).

То есть человек изначально приходит с мыслью, что его спасет лишь кардинальная смена работы. Будто это единственный доступный сценарий.

Для меня это еще один сигнал – в обществе что-то происходит. Да какой там сигнал – сирена. Орет и мигает красным. Но о чем сигнал? Все разлюбили свои профессии? Все соскучились по физическому труду? Почему люди готовы бросать карьеру, которую строили годами?!

Катя, спокойно. Нужно больше информации, чтобы разобраться. Продолжай исследовать. Где-то должна быть зацепка, почему вдруг всем понадобилось менять работу. Примерно так я пыталась себя успокоить, чтобы не расстраиваться, что больше месяца не могу найти объективное объяснение происходящему.

И пошла я искать зацепку там, где еще не была:

- в отчетах о потребительских привычках (на каких эмоциях сейчас делают покупки);
- публичных эйчар-отчетах (что там у сотрудников внутри крупных корпораций);
- исследованиях уровня счастья сотрудников (что действительно влияет на чувство счастья).

Спустя почти 3 месяца ответ был наконец найден. Он был в трендвотчинг-аналитике – прогноз того, что ждет нас в ближайшее время. Итак, готовы заглянуть в будущее?..

Это место для вашего инсайта. Прежде чем получить ответ из книги, позвольте проявиться вашим собственным мыслям.

«Все хотят сменить работу, потому что у всех Уизервилл».

Чего-о-о у нас?

Атланты, спокойствие. Я уже со всем разобралась, сейчас расскажу. Это неопасно – если знать, что делать. Уизервилл (Witherwill) – это термин Джона Кенига, автора «Словаря неясных печалей». Он состоит из двух слов: «увядать, иссушать» (wither) и «воля» (will).

Далее Уизервилл для краткости иногда будет обозначаться как У. (W.).

Уизервилл – это тот самый момент, когда хочется просто лечь и лежать. И вы ложитесь – но это не помогает. Если вы когда-нибудь отдыхали, но потом не чувствовали себя отдохнувшими – это оно. А теперь представьте, что такое состояние продолжается неделю, месяц, полгода, неизвестно еще сколько лет. И затем превращается в ежедневное чувство истощения. Тяжело от любого вопроса – от «чем пообедаем» до «закрываем ли проект». Но, в сравнении с выгоранием, в состоянии Уизервилл все же есть вера, что это еще можно изменить.

И да – на то, чтобы верить во что-либо, тоже нужен когнитивный ресурс. В выгорании его уже нет, а в Уизервилле еще можно наскрести.

На языке нейрopsихологии Уизервилл – это состояние эмоционального и энергетического «высыхания». Нет сил – ни моральных, ни физических.

У. создает в мозге такой коктейль из нейромедиаторов, который убивает любой азарт и инициативу. При этом вы все равно ежедневно встаете и делаете что-то, опираясь лишь на силу воли или дисциплину: «Иду на работу, потому что надо», «Доделываю, так как обещала». Никакой вовлеченности, никакой проактивности, никакого удовольствия. Мозг просто уже не

способен на эти функции на физиологическом уровне – ну нет таких нейротрансмиттеров, что тут поделать.

Но по причине того, что вы все-таки что-то делаете, а не лежите без движения, первые признаки Уизервилла могут быть незаметны. Они маскируются под «нет настроения» или «погода сегодня такая». Попробуйте примерить на себя следующую ситуацию.

Коллега дарит вам билет на концерт, о котором вы несколько раз упоминали. Концерт сегодня вечером. Но, глядя на билет, вы не чувствуете ни благодарности, ни радости – только тяжесть оттого, что надо перестроить планы и, скорее всего, не выспаться. Азарт мертв, радости ноль. Возможность «повеселиться» воспринимается как еще одна свалившаяся задача. И вообще, вы не просили никаких сюрпризов.

Что произошло в этой ситуации? Вроде ничего катастрофического, правда? Ну, может, настроение не для концерта, бывает же такое? Бывает.

Но давайте все-таки проверим, вдруг тут есть Уизервилл. Раскладываем реакцию на атомы:

- Произошла ситуация, которая потенциально должна вызвать положительные эмоции («билет на желанный концерт»).
- Но по факту это вызывает «нулевую эмоцию» – ни радости, ни злости, просто никак, «лучше отстаньте от меня, пожалуйста».
- Это состояние «нулевой» эмоции и есть главный показатель.

Если подобная реакция повторяется и в других жизненных ситуациях, это точно Уизервилл:

- Вы идете на прогулку, которую ждали всю неделю, но чувствуете не удовольствие, а желание вернуться домой.
- Вы встречаетесь с друзьями, потому что «надо же иногда видаться», но вам не грустно, не весело – вам просто никак.
- Вы пропускаете любимые занятия по йоге, потому что «нет настроения», а позже замечаете, что настроения нет уже 6 месяцев.
- Вы листаете ленту с фотографиями успешного успеха, но это не вызывает ни восхищения, ни интереса, ни даже зависти, на все одна мысль – «ну ок».

Ничего не нужно, ничего не хочется, и эмоционировать по этому поводу тоже сил нет. Именно так можно охарактеризовать разные ситуации, в которых уже есть Уизервилл. Замечали у себя такое? С утра за завтраком? На беговой дорожке? На детской площадке? По пути на работу?

Признак Уизервилла № 1. «Нулевая» эмоция

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.