

СЕРИЯ: СТРАХИ. ПРОСТЫЕ РЕШЕНИЯ

ИГОРЬ СВЕТЛОВ

СТРАХ РАБОТЫ

КАК НЕ ДАТЬ ТРЕВОГЕ
УПРАВЛЯТЬ ВАШЕЙ КАРЬЕРОЙ

РУКОВОДСТВО ПО ВЫЖИВАНИЮ
НА НОВОМ МЕСТЕ, СОБЕСЕДОВАНИИ
И В ТОКСИЧНОМ КОЛЛЕКТИВЕ



ПРОВЕРЕННЫЕ
МЕТОДЫ

РЕАЛЬНЫЙ
РЕЗУЛЬТАТ



ПОНЯТЬ
ПРИЧИНЫ СТРАХА



УСПОКОИТЬ
СЕБЯ И ТЕЛО



ДУВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД
УВЕРЕННО

Игорь Светлов
Страх работы. Как не дать
тревоге управлять вашей
карьерой. Руководство
по выживанию на новом
месте, собеседовании и
в токсичном коллективе
Серия «Страхи. Простые
решения», книга 3

<https://litres.ru/74054448>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы когда-нибудь были готовы отказаться от выгодного предложения просто потому, что ночью накрыла паника? Не шли на собеседование, потому что «всё равно не возьмут»? Оставались на работе, которая давно не устраивает, потому что уйти — страшнее, чем терпеть?

Страх работы — не слабость и не каприз. Это массовое явление, о котором почти не говорят вслух.

Эта книга — о том, как страх захватывает наши карьерные решения и как вернуть управление себе. О первых днях на новом месте, о панике перед собеседованием, о ловушке знакомого дискомфорта, о токсичных коллективах и о возвращении после долгого перерыва. О том, почему тревога — не враг, а сигнал. И о том, что делать с этим сигналом прямо сейчас.

В книге вы найдете реальные истории, проверенные техники и честный разговор о том, что происходит, когда работа становится источником страха, а не смысла.

Содержание

Введение	5
Глава 1. Страх работы: болезнь или норма?	11
Когда работа становится источником страха	12
Большая путаница	13
Шкала, которая помогает разобраться	15
Что происходит, когда мы боимся бояться	17
Почему об этом не говорят	19
Первый шаг	20
Глава 2. Что происходит внутри: тело, мысли, поведение	22
Древний механизм в современном офисе	24
Три уровня: тело, мысли, поведение	26
Тело	27
Мысли	29
Поведение	31
Порочный круг	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Игорь Светлов

**Страх работы. Как не дать
тревоге управлять вашей
карьерой. Руководство
по выживанию на новом
месте, собеседовании и
в токсичном коллективе**

Введение

Был обычный московский вечер. Я сидел дома и смотрел в стену.

Несколько часов назад на случайной встрече — неформальный ужин, ресторан, разговоры о PR, чужие визитки — ко мне подошёл человек и предложил работу. Не просто работу. Он создавал новую газету и звал меня в штат. Имя его я знал: руководитель одного из крупнейших изданий страны. Человек, которому не нужно было ничего доказывать.

Я согласился не думая. Конечно, согласился.

А потом вернулся домой.

И вот я сижу, и то, что казалось победой, оборачивается тревогой. Мысли идут медленно, потом быстрее, и вот их уже не остановить. Матёрые журналисты. Некоторые работают не один десяток лет. Они посмотрят на меня как на школьника. Смогу ли я вообще показать себя? В газете, где я сотрудничал внештатно, планка была не ниже — но там меня знали, там я был своим, никто не ждал от меня немедленных чудес. А здесь — с первого дня, с первого материала, с первого слова.

К ночи паника захлестнула совсем.

Я не находил себе места. Ходил по комнате. Ложился, вставал. Прокручивал в голове один и тот же вопрос: а вдруг не потяну? Утром нужно было идти туда. Буквально на следующий день — он так и сказал: «Выходи завтра». И в какой-то момент, уже далеко за полночь, я едва не позвонил ему, чтобы отказаться. Сказать: «Извините, передумал». Придумать какую-нибудь причину. Любую.

Предложение было очевидно выгодным. Я это понимал. И всё равно готов был отступить.

Вот что такое страх работы.

Не лень. Не отсутствие мотивации. Не нежелание трудиться.

Страх работы — это когда разум говорит «да», а что-то внутри тебя тянет назад с такой силой, что ноги становятся

ватными. Это когда заманчивое предложение превращается в ночной кошмар. Когда стоишь перед дверью офиса и думаешь: может, ещё не поздно развернуться?

С этим сталкиваются многие. Молодой специалист в первый рабочий день. Опытный менеджер, которого неожиданно повысили. Женщина, которая выходит из декрета и боится, что всё забыла. Человек, который месяцами искал место и наконец нашёл его — и теперь парализован тревогой вместо того, чтобы радоваться. Тот, кто давно хочет сменить поприще, но каждый вечер находит причину подождать ещё немного.

Работа действительно может становиться серьёзным источником стресса и тревоги. Одни боятся не справиться с обязанностями, другие — потерять место, допустить ошибку, не оправдать ожиданий или оказаться хуже коллег. И каждое утро множество людей идут на работу примерно с тем же чувством, с которым я ждал рассвета той ночью, — на ватных ногах, с комом в горле, мысленно готовя пути к отступлению.

Эта книга написана для них. Для вас.

Я дошёл до той редакции. Силой заставил себя идти вперёд.

В новом офисе уже возились с мебелью, тянули провода, распаковывали технику. Новые сотрудники стояли группами — кто-то держался уверенно, кто-то, как и я, явно не знал,

куда деть руки. Руководитель посмотрел на меня, что-то понял и сказал несколько слов. Простых, без долгих речей и напускного пафоса. Просто заметил, что так чувствуют себя многие. Что это пройдёт. Что я справлюсь.

И началась работа.

Это стало одним из лучших периодов в моей жизни. Я пришёл в газету и стал одним из тех, кто строил её с нуля. Всё пошло хорошо — по-настоящему хорошо. И единственное, что могло этому помешать, — мой несостоявшийся ночной звонок.

Страх чуть не лишил меня одного из лучших решений в жизни.

Именно поэтому я написал эту книгу.

Не для того, чтобы убедить вас, будто бояться нельзя. Бояться — нормально. Тревога перед новым местом, перед важным разговором с начальством, перед сменой карьеры сама по себе ещё не означает слабости или расстройства. В определённых пределах тревога — естественная человеческая реакция на неопределённость.

Психолог Дэвид Росмарин, специалист по тревожным расстройствам и преподаватель Гарвардской медицинской школы, однажды сформулировал это предельно просто: «Если у вас нет тревоги, что-то, скорее всего, не так».

Конечно, речь идёт об обычной тревоге, а не о состоянии, которое причиняет человеку серьёзные страдания или ме-

шает ему жить и работать. В таких случаях проблема уже не сводится к тому, чтобы просто «взять себя в руки», и человеку может понадобиться профессиональная помощь.

Проблема не в самом страхе. Проблема начинается тогда, когда он начинает принимать за нас решения.

Когда страх говорит «не ходи» — мы остаёмся дома. Когда страх говорит «откажись» — мы отказываемся. Когда страх говорит «ты не справишься» — мы сдаёмся, даже не попробовав. И однажды, оглянувшись назад, видим не то, от чего убежали, — а то, чего так и не случилось.

Эта книга о том, как перестать отдавать страху бразды правления.

Здесь вы найдёте реальные истории людей, которые стояли перед трудным выбором и всё-таки шагнули вперёд. Здесь собраны результаты исследований: психологи, нейробиологи и специалисты по организационному поведению десятилетиями изучают тревогу, стресс и другие психологические явления, связанные с работой. Здесь есть техники — конкретные, основанные на подходах современной психологии и применимые в повседневной жизни.

И здесь есть кое-что ещё: понимание того, что вы не одиноки. Что человек напротив вас в метро, который едет с каменным лицом, — возможно, тоже борется с собой. Что уверенный коллега, который, кажется, родился в своём кресле, — возможно, прошлую ночь не спал, прокручивая в голове:

а вдруг не получится?

Я не могу обещать вам, что всё обязательно получится. Никто не может. Но страх ещё не означает, что вы не справитесь. Я знаю, как легко принять его голос за голос здравого смысла, потому что сам стоял там — на ватных ногах, перед чужой дверью, с телефоном в руке, готовый набрать номер и отказаться.

Я не позвонил.

И это изменило всё.

Вперёд.

Глава 1. Страх работы: болезнь или норма?

Представьте человека, который просыпается за три часа до будильника. Лежит в темноте, смотрит в потолок. Мысли идут по одному и тому же кругу — о делах, обязательствах, о том, что может пойти не так. К моменту, когда пора вставать, он уже несколько часов не спит. Выходит из дома — и до офиса добирается молча. Заказывает кофе и едва может выдать из себя несколько слов.

Это не выдуманный персонаж. Это Адам Уайбрю — специалист по аналитике, много лет проработавший в крупной консалтинговой компании и руководивший командами специалистов по данным. Человек с серьёзным профессиональным опытом, который впоследствии стал партнёром и директором в той же компании. И этот же человек пережил период, когда каждое утро шёл в офис в состоянии, которое позднее описывал коротко: «Это было ужасно».

Его история — не редкость. Просто о таких историях не принято говорить вслух.

Когда работа становится источником страха

Работа для многих людей становится серьёзным источником стресса и тревоги. Кто-то боится не справиться с обязанностями, кто-то — потерять место, допустить ошибку или не оправдать ожиданий. Люди каждый день идут в офис, на завод, в больницу, в школу — и несут с собой тяжкий груз. Не папку с документами. Страх.

Страх ошибиться. Страх не потянуть. Страх, что окружающие заметят: на самом деле ты не так хорош, как им кажется. Страх новой должности. Страх потерять старую. Страх сменить поприще. Страх вернуться после долгого перерыва. Страх просто войти в понедельник утром в переговорную, где сидят люди, которые знают о деле больше тебя.

Всё это можно назвать страхом работы. И он куда более распространён, чем может показаться, когда смотришь на уверенных коллег вокруг.

Но вот вопрос, с которого стоит начать: страх работы — это болезнь? Или норма?

Большая путаница

Мы живём в эпоху, когда тревогу часто воспринимают прежде всего как проблему, от которой нужно избавиться. Психотерапия, лекарства, корпоративные программы стрессоустойчивости, бесконечные списки симптомов в интернете — всё это легко создаёт впечатление, будто сам факт тревоги уже означает, что с человеком что-то не так.

Дэвид Росмарин, клинический психолог и преподаватель Гарвардской медицинской школы, обращает внимание на важное различие: тревога сама по себе — нормальная человеческая эмоция, а тревожное расстройство — состояние, при котором тревога причиняет выраженные страдания или серьёзно мешает человеку жить.

«Если у вас совсем нет тревоги, скорее всего, что-то не так», — говорит Росмарин.

Подумайте об этом. Тревога перед важным событием — не обязательно сигнал о поломке. Она может быть естественной реакцией на то, что для нас важно или связано с неопределённостью. Тревога способна заставить нас внимательнее готовиться к экзамену, ещё раз прочитать договор перед подписанием, собраться перед первым днём на новом месте. В определённых пределах она не враг, а часть нашей системы реагирования на возможную угрозу.

Проблема начинается тогда, когда эта система работает

слишком интенсивно или слишком долго. Когда тревога становится фоновым шумом, который почти не смолкает. Когда она перестаёт соответствовать ситуации, лишает сна, заставляет избегать необходимых дел или серьёзно мешает повседневной жизни.

Вот тогда речь может идти уже не просто об обычном волнении, и имеет смысл обратиться за профессиональной помощью.

Но между полным спокойствием и тревожным расстройством лежит огромная территория обычной человеческой тревоги. И страх перед новой работой, важным совещанием, ошибкой или ответственностью сам по себе ещё не означает болезни.

Шкала, которая помогает разобраться

Росмарин предлагает представить тревогу в виде условной шкалы от нуля до десяти. При этом он подчёркивает: абсолютного нуля практически не бывает, а десять означала бы уже катастрофический уровень. Поэтому для простоты он говорит о диапазоне от одного до девяти: один, два, три — низкая тревога; четыре, пять, шесть — средняя; семь, восемь, девять — высокая.

Это не диагностический тест и не медицинская шкала. Скорее наглядный способ оценить, насколько сильно тревога вмешивается в вашу жизнь.

Перед важным разговором с руководителем вы можете чувствовать условную тройку или четвёрку. Перед первым днём на новом месте — пятёрку или шестёрку. Сами по себе эти цифры ничего не диагностируют: важнее не число, а то, можете ли вы продолжать жить и делать то, что вам необходимо.

Если тревога становится настолько сильной, что вы регулярно не можете из-за неё спать, избегаете необходимых дел или она серьёзно нарушает вашу повседневную жизнь, Росмарин советует не оставаться с этим один на один и обратиться за профессиональной поддержкой.

Поэтому вопрос не в том, «имею ли я право бояться». Во-

прос в другом: что этот страх делает с моей жизнью?

Если я волнуюсь перед важной встречей, но всё-таки иду на неё, — это одно.

Если из-за тревоги я неделями не сплю, перестаю нормально есть, не могу работать или раз за разом избегаю ситуаций, с которыми мне необходимо сталкиваться, — совсем другое.

И когда мы ругаем себя за сам факт тревоги — «почему я боюсь?», «я не должен бояться», «со мной что-то не так» — мы порой лишь добавляем к первоначальному страху новый.

Что происходит, когда мы боимся бояться

С тревогой есть любопытный парадокс: попытки любой ценой вытеснить неприятные мысли иногда дают обратный эффект.

Представьте, что кто-то говорит вам: не думайте о белом медведе.

Что происходит?

Белый медведь уже здесь.

Этот эффект известен психологам давно. В классических экспериментах Дэниела Вегнера и его коллег участникам предлагали не думать о белом медведе — и обнаружили, что полностью подавить такую мысль непросто. Более поздние исследования показали, что после попыток подавления нежелательные мысли при некоторых условиях могут возвращаться чаще. Это называют эффектом отскока.

С тревогой может происходить нечто похожее. Когда мы говорим себе «я не должен бояться», «нормальные люди не бояться», «что за ерунда, соберись», страх не обязательно исчезает. Зато к нему может добавиться стыд за собственную тревогу. И тогда человек переживает уже не только из-за работы, но и из-за того, что вообще испытывает эти чувства.

Адам некоторое время жил именно так. Утренняя тошнота, невозможность нормально говорить, почти полное отсут-

ствие аппетита — и при этом нежелание рассказывать окружающим о происходящем. Он боялся не только своего состояния. Он боялся того, как его воспримут другие.

А потом заговорил. Сначала об этом узнали отдельные люди, позднее он начал рассказывать о своём опыте гораздо более широкой аудитории, в том числе коллегам. И произошло то, чего он опасался меньше всего: многие люди отреагировали не осуждением, а благодарностью и облегчением. Для них оказалось важным услышать от успешного человека: со мной такое тоже происходило.

Почему об этом не говорят

Работа в нашей культуре — это не просто способ зарабатывать деньги. Для многих это ещё и статус, и важная часть идентичности. Когда нас знакомят с новым человеком, один из первых вопросов часто звучит так: «Чем занимаетесь?». Не «что вас радует?», не «что вам важно?» — именно «чем занимаетесь?».

В такой системе координат признать страх перед работой бывает почти всё равно что расписаться в собственной несостоятельности. Это кажется слабостью. Неудачей. Чем-то, чего у успешных людей быть не должно.

Но профессиональный успех не даёт иммунитета от тревоги.

Мы видим чужие фасады и сравниваем их со своей изнанкой. Видим уверенную речь коллеги на совещании — но не знаем, что происходило у него в голове за десять минут до этого. Видим повышение — но не бессонную ночь перед первым рабочим днём. Видим результат — но не страх, который ему предшествовал.

И такое сравнение почти всегда будет не в нашу пользу.

Первый шаг

Перестать бороться с самим фактом страха.

Не требовать от себя мгновенно «взять себя в руки». Не пытаться любой ценой убедить себя, что бояться нечего. Не считать тревогу доказательством собственной слабости.

Первый шаг гораздо проще: признать — да, я боюсь.

Это ещё не означает, что со мной что-то не так. Страх может означать, что происходящее для меня важно, что я столкнулся с неопределённостью или воспринимаю ситуацию как угрозу. А дальше нужно смотреть не на сам факт тревоги, а на её силу, продолжительность и на то, насколько она мешает жить.

Адам в итоге перестал скрывать свой опыт — и это не разрушило его карьеру. Он продолжил профессионально расти и впоследствии стал партнёром и директором компании. Более того, пережитое подтолкнуло его открыто говорить о психическом здоровье на работе и помогать другим не чувствовать себя одинокими.

А я той ночью всё-таки не позвонил. Дошёл до редакции на следующее утро. И руководитель сказал мне несколько простых слов, которые оказались важнее любого мотивационного монолога: «Все себя так чувствуют. Это пройдёт».

В моём случае он оказался прав.

Страх работы — не приговор. Иногда это обычная реак-

ция на неопределённость. Иногда — сигнал о реальной проблеме. А иногда тревога становится настолько сильной, что человеку нужна помощь. Важно не стыдиться самого сигнала, а понять, о чём именно он говорит.

Именно этому посвящена эта книга.

В следующей главе мы разберёмся, что именно происходит у нас внутри, когда мы боимся работы: как устроен этот механизм, откуда берутся телесные симптомы и почему тревога иногда ощущается буквально физически.

Глава 2. Что происходит внутри: тело, мысли, поведение

Утро. Будильник ещё не звонил, но вы уже не спите.

Мысли начались где-то в четыре утра — тихо, вкрадчиво. Сначала вспомнилось совещание. Потом — незаконченный отчёт. Потом — разговор с руководителем, который предстоит сегодня. Вспомнилось, как он смотрел на вас в пятницу. Может, что-то не так? Может, он недоволен? Может...

К шести утра вы уже полностью разобрали ситуацию, построили три сценария развития событий — один хуже другого, — и сердце бьётся куда быстрее обычного.

Вы встаёте. Идёте на кухню. Смотрите на еду и понимаете, что кусок в горло не лезет. Или, наоборот, съедаете что попало, на ходу, не чувствуя вкуса. Едете на работу, а внутри живёт гнетущее чувство. Тяжесть. Зажатость. Будто что-то сжалось в кулак прямо под рёбрами и не отпускает.

Знакомо?

Это не обязательно слабость характера и не надуманная проблема. Так может проявляться реакция нервной системы на угрозу — реальную или предполагаемую. Механизм, который помогает нам мобилизоваться в опасной ситуации, порой включается и тогда, когда непосредственной физической опасности нет.

Древний механизм в современном офисе

Способность быстро реагировать на угрозу помогала нашим далёким предкам выживать.

Человек слышал подозрительный шорох — и организм переходил в состояние готовности. Активировалась симпатическая нервная система, в кровь поступали гормоны стресса. Сердце начинало биться чаще, дыхание ускорялось, мышцы напрягались, внимание сосредоточивалось на возможной опасности. Пищеварение в такой момент могло отойти на второй план.

Организм готовился действовать: сражаться, убежать или замереть.

Сегодня большинству из нас не приходится спасаться от хищников. Однако реакцию тревоги могут запускать не только физические опасности. Мозг чувствителен и к социальным угрозам: возможному осуждению, конфликту, потере статуса, неопределённости, риску неудачи.

Поэтому планёрка с требовательным директором, первый день в новом офисе или звонок от рекрутера, которого вы одновременно ждёте и боитесь, способны вызвать вполне ощутимую реакцию.

Сердце стучит в висках. Сжимается желудок. Пересыхает во рту. Возникает ощущение, будто земля уходит из-под ног.

Тело мобилизуется, словно вам предстоит столкновение с опасностью. А вам нужно всего лишь войти в переговорную и включить презентацию.

Три уровня: тело, мысли, поведение

Страх работы можно рассматривать на трёх взаимосвязанных уровнях: тело, мысли и поведение.

Понять это важно, потому что попытка воздействовать только на одну часть проблемы не всегда приносит устойчивый результат. Можно научиться успокаивать дыхание, но продолжать верить каждой катастрофической мысли. Можно убедительно рассуждать о том, что опасности нет, но по-прежнему избегать ситуаций, которые вызывают тревогу.

Все три уровня влияют друг на друга.

Тело

Физические проявления тревоги часто оказываются самыми заметными и пугающими. Именно они порой заставляют человека думать, будто с его здоровьем происходит что-то серьёзное.

Учащённое сердцебиение. Потливость. Сухость во рту. Напряжение в плечах и шее. Неприятные ощущения в животе. Головная боль. Усталость. Иногда — тошнота, дрожь, головокружение или ощущение нехватки воздуха.

Разумеется, эти симптомы могут возникать не только из-за тревоги. Если они появились впервые, выражены особенно сильно, повторяются или вызывают опасения, не стоит самостоятельно списывать их на нервы: разумнее обсудить это с врачом.

У Адама Уайбрю тяжёлый период действительно проявлялся телесно. Он рассказывал, что просыпался задолго до будильника, испытывал тошноту, почти не мог есть и по утрам с трудом разговаривал с коллегами.

Поддержка специалиста помогла ему увидеть, что забота о теле — сон, регулярное питание, отдых — не мелочь и не дополнение к «настоящей» психологической работе. Недосып, голод и истощение способны усиливать неприятные телесные ощущения, а человек в тревоге может воспринимать их как ещё одно доказательство надвигающейся беды.

Получается круг: тревога мешает спать и есть, а плохое самочувствие, в свою очередь, делает тревогу тяжелее.

Разорвать этот круг иногда помогают самые простые действия: поесть, выпить воды, немного пройтись, дать себе возможность восстановиться. Они не устраняют причину тревоги, но возвращают организму часть ресурсов.

Мысли

Второй уровень — когнитивный. То, что происходит в голове.

Тревожные мысли нередко строятся по катастрофическому сценарию. Из небольшого и неоднозначного факта ум быстро делает пугающий вывод:

Руководитель посмотрел странно → он мной недоволен → меня уволят → я потеряю всё.

Переходы между этими утверждениями происходят так быстро, что мы не всегда успеваем их заметить. В результате предположение начинает ощущаться почти как установленный факт.

Тревога также может сужать внимание. Десять положительных отзывов и один критический — и мысли снова и снова возвращаются именно к критике. Девять удачных проектов и один неудачный — и кажется, будто вся карьера состоит из ошибок.

Единичный промах превращается в обобщение: «Я всегда всё порчу», «у меня никогда не получается», «я не создан для этой работы».

Само появление такой мысли ещё не делает её правдой. Но и простого приказа «не думай об этом» обычно недостаточно. Человек может понимать, что увольнение маловероятно, и всё равно продолжать его бояться.

Поэтому задача не обязательно в том, чтобы немедленно заменить «плохую» мысль «хорошей». Гораздо полезнее сначала заметить её, отделить факт от предположения и спросить себя: что я знаю наверняка, а что сейчас дорисовывает тревога?

К этому мы ещё вернёмся в следующих главах.

Поведение

Третий уровень — то, как мы поступаем под влиянием страха.

Одна из самых естественных реакций — избегание. Мы не идём на собеседование, потому что боимся отказа. Не просим о повышении, опасаясь услышать «нет». Не берёмся за сложный проект из страха не справиться. Годами остаёмся на месте, которое давно не устраивает, потому что новая работа — это неизвестность, а неизвестность пугает.

В краткосрочной перспективе избегание действительно приносит облегчение.

Не пошёл на встречу — не получил отказа. Не выступил — не опозорился. Не отправил резюме — не пришлось ждать ответа. Тревога отступила, и мозг запомнил: уклонение помогло.

Но такое облегчение имеет цену. Человек не получает возможности проверить, насколько реальной была опасность и смог бы он с ней справиться. В следующий раз желание избежать ситуации может стать ещё сильнее.

Так постепенно сужается пространство того, что кажется безопасным. При этом речь не о том, что нужно без подготовки бросаться навстречу любому страху. Иногда отказ, пауза или уход с работы — разумное решение. Важно различать осознанный выбор и автоматическое избегание, про-

диктованное одной лишь тревогой.

Порочный круг

Тело, мысли и поведение не изолированы друг от друга. Они постоянно взаимодействуют.

Тревожная мысль вызывает физическую реакцию. Телесные ощущения кажутся подтверждением опасности. Возникает желание сбежать. Избегание приносит временное облегчение, и мозг начинает ещё настойчивее предлагать его в следующий раз.

Получается замкнутый круг:

Тревожная мысль → физическая реакция → желание избежать ситуации → временное облегчение → усиление привычки избегать.

Поэтому страх иногда нарастает даже тогда, когда внешняя ситуация почти не меняется. Не обязательно потому, что опасность стала серьезнее. Возможно, просто всё прочнее закрепляется привычная цепочка реакций.

Представьте человека, который работает посменно: двенадцать часов, то в ночь, то в день.

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.