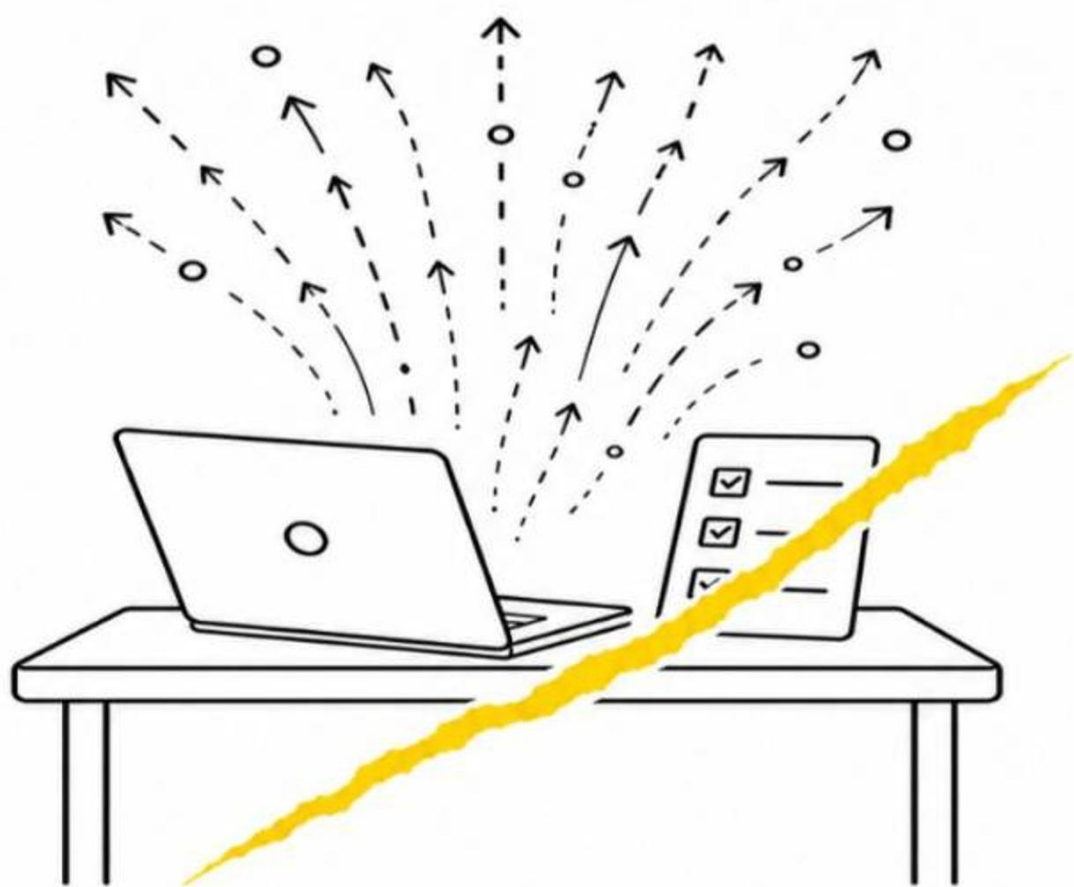


# РАБОЧИЙ СПОСОБ ПОБОРОТЬ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ РАБОТЫ

Как перестать путать занятость с эффективностью



Никита Куликов

Никита Куликов

**Рабочий способ побороть  
зависимость от работы**

«Автор»

2026

**Куликов Н. А.**

Рабочий способ побороть зависимость от работы /  
Н. А. Куликов — «Автор», 2026

Это началось с дедлайна. Оно всегда так начинается. Вы работаете. Много. Наверное, слишком много. Приходите в офис раньше всех. Уходите позже всех. Берёте задачи домой. Отвечаете на сообщения в выходные. И чувствуете себя нормально. Вы даже гордитесь этим. «Я ответственный». «Я профессионал». «Я не могу бросить коллег». Но внутри — тревога. Тяжесть. Усталость, которую не снимает выходной. Вы не знаете, как остановиться. Боитесь, что если сбавите обороты, всё рухнет: проекты, карьера, уважение коллег. Убеждаете себя, что «так надо» и «все так живут». А потом это стало стилем жизни... В 2024 году 46% офисных сотрудников в России работали более 9 часов в день. 38% брали работу домой. 22% признались, что чувствуют тревогу в выходные, если не проверяют почту. Это не «трудолюбие». Это зависимость. Вы не работаете — вы сгораете. Эта книга — про то, как выйти из такого круга. Не увольняясь. Не снижая планку. А работая по-другому.

© Куликов Н. А., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

|                                           |   |
|-------------------------------------------|---|
| Предисловие                               | 5 |
| Глава 1. Почему вы не можете остановиться | 7 |
| Конец ознакомительного фрагмента.         | 8 |

# Никита Куликов

## Рабочий способ побороть зависимость от работы

### Предисловие

Это началось с дедлайна

Вы работаете. Много. Наверное, слишком много. Приходите в офис раньше всех. Уходите позже всех. Берёте задачи домой. Отвечаете на сообщения в выходные. И чувствуете себя... нормально. Вы даже гордитесь этим.

«Я ответственный». «Я профессионал». «Я не могу бросить коллег».

Но внутри — тревога. Тяжесть. Усталость, которую не снимает выходной.

Вы не знаете, как остановиться. Боитесь, что если сбавите обороты, всё рухнет: проекты, карьера, уважение коллег. Убеждаете себя, что «так надо» и «все так живут».

Нет. Не все. И не так.

Это началось с дедлайна. С задачи, которую нужно было сдать любой ценой. С похвалы за переработку. С ощущения, что «без меня ничего не будет работать».

А потом это стало стилем жизни.

Я видел это сотни раз. В офисах, на переговорах, в чатах, которые не замолкают в 11 вечера. Люди, которые сгорают, но не сбавляют обороты. Которые делают 100 дел в день, но не чувствуют удовлетворения. Которые боятся отпуска, потому что не знают, чем себя занять.

В 2024 году 46% офисных сотрудников в России работали более 9 часов в день. 38% брали работу домой. 22% признались, что чувствуют тревогу в выходные, если не проверяют почту.

Это не «трудолюбие». Это зависимость. Вы не работаете — вы сгораете.

Я изучил механизмы. Почему мы не можем остановиться. Почему переработка кажется «нормой». Почему мы боимся отдыхать. И понял: рабочая зависимость — это смесь страха, привычки и дофамина от «галочек» в списке задач.

Эта книга — про то, как выйти из круга. Не увольняясь. Не снижая планку. А работая по-другому.

Готовы? Поехали.

## ***Оглавление***

Предисловие

Часть I. Как работает эта ловушка

Глава 1. Почему вы не можете остановиться

Глава 2. Дофамин в галочках

Глава 3. Перфекционизм — двигатель зависимости

Глава 4. Quick wins — ловушка занятости

Глава 5. Почему вы продолжаете

Часть II. Инструменты, которые работают

Глава 6. Два пути: резкий и постепенный

Глава 7. Границы — ваша новая суперсила

Глава 8. Пересмотр приоритетов

Глава 9. Замена

Глава 10. Переоценка ценности

Часть III. Твой личный план

Глава 11. Оцени свой профиль

Глава 12. Три фазы

Часть IV. Приложения

Приложение 1. Дневник рабочей нагрузки

Приложение 2. Анкета зависимости

Приложение 3. Контракт с собой

Приложение 4. Что делать, если хочется работать

Послесловие

***Часть***

***I***

***. Как работает эта ловушка***

## **Глава 1. Почему вы не можете остановиться**

Вы думаете, что работаете много, потому что надо. Потому что много задач. Потому что вы ответственный.

Нет. Вы работаете много, потому что не умеете иначе.

Работа — не просто работа. Это самооценка. Когда работаете — чувствуете себя ценным. Когда не работаете — тревога. Вы не знаете, кто вы без задач и дедлайнов.

## **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.