

ХВАТИТ БЫТЬ ЖИРНЫМ!!!

Как вылечить информационное ожирение,
победить хаос и начать действовать



Руслан Сафиуллин
ХВАТИТ БЫТЬ ЖИРНЫМ. Как
вылечить информационное
ожирение, победить хаос
и начать действовать

<https://litres.ru/74507462>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга не про диеты и спортзалы. Она про твою голову. У тебя информационное ожирение, и это опаснее лишнего веса, ведь из-за него пустеет кошелек и сгорает жизнь. Твой жесткий диск забит курсами, в закладках — сотни статей, а в голове — гигабайты знаний. Ты умнее 80% окружения и знаешь как надо. Но почему результаты не соответствуют потенциалу?

Твой мозг оброс ментальным жиром. Ты потребляешь контент центнерами, но не внедряешь ни грамма. Покупая очередной вебинар, ты лишь защищаешь себя от страха ошибки, имитируя бурную деятельность. К обеду твоя «оперативка» висит от хаоса, ты ловишь стресс и сливаешь остатки энергии в Reels.

Пора сесть на жесткую информационную диету! Книга предлагает дерзкое и честное руководство по детоксу ума. Вы узнаете, как очистить фокус внимания, сократить списки из 30

задач до пары точных шагов и перевести терабайты теории в реальные деньги и результаты. Хватит копить знания — начни действовать.

Содержание

Предисловие	5
ВВЕДЕНИЕ. Информационное ожирение	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Руслан Сафиуллин

Хватит быть жирным. Как вылечить информационное ожирение, победить хаос и начать действовать

Предисловие

Нет, эта книга не про диеты, спортзалы и подсчет калорий. Она про твою голову.

У тебя информационное ожирение. И это гораздо опаснее лишнего веса на боках, потому что из-за этого пустеет твой кошелек и сгорает твоя жизнь.

Давай честно: твой жесткий диск забит скачанными курсами, в закладках — сотни «полезных» статей, а в голове — гигабайты знаний о маркетинге, бизнесе, автоворонках и личной эффективности. Ты умнее 80% своего окружения. Ты знаешь как надо.

Но почему тогда результаты в твоей жизни до сих пор не соответствуют твоему потенциалу?

Потому что твой мозг оброс ментальным жиром. Ты по-

требляешь контент центнерами, но не внедряешь из него ни грамма. Твой мозг имитирует бурную деятельность. Вместо того чтобы выйти на реальный рынок и сделать простое действие руками, ты покупаешь очередной вебинар, чтобы защитить себя от страха ошибки.

Ты попал в ловушку: каждый твой день начинается со списка из 30 задач, к обеду твоя «оперативная память» зависает от хаоса, ты ловишь стресс, открываешь телефон и сливаешь остатки энергии в Reels и Shorts.

Пора садиться на жесткую информационную диету.

Я написал книгу, которая станет для тебя холодным душем. Она называется: **«Хватит быть жирным!!! Как вылечить информационное ожирение, победить хаос и начать действовать».**

В ней нет мотивационной жвачки и призывов «верить в себя». Это жесткое, сухое и пошаговое руководство по пересборке себя из состояния разваленной субстанции в эффективный механизм.

Что внутри книги:

Смерть хаосу: Метод «слива бака», который за 40 минут очистит твой мозг от фоновой тревоги и освободит 80% оперативной памяти.

Дофаминовая гигиена: Как перекрыть протечки энергии и перестать чувствовать себя уставшим сразу после пробуждения.

Правило 72 часов: Пошаговый алгоритм перехода от

вечных курсов к жесткому внедрению. Как запускать проекты быстро, пока другие идеализируют и беднеют.

Мышление в цифрах: Как полностью отключить эмоции, панику и синдром самозванца, переведя свою жизнь на сухой язык математики.

Эта книга — не «контент для расширения кругозора». Это **конечный продукт и готовый инструмент**. Прочитал — внедрил — получил результат. Без компромиссов.

Хватит копить ментальный жир. Включай Фокус.

ВВЕДЕНИЕ.

Информационное ожирение

Знакомься, это Алексей. Ему 32 года, он маркетолог на фрилансе (или начинающий предприниматель). Если ты зайдешь в его комнату в два часа ночи, ты увидишь одну и ту же картину: тусклый свет от экрана ноутбука, открытые 42 вкладки в браузере и пустой взгляд. Алексей допивает третью чашку кофе и судорожно досматривает вебинар про «Автоворонки на нейросетях 2026 года».

У Алексея благородная цель — он хочет масштабироваться, делать крутые проекты и жить свободно. На его жестком диске лежат терабайты скачанных курсов. Он знает про маркетинг, личный бренд, маркетинг-плейсы и крипту больше, чем среднестатистический профессор экономики.

Но если мы откроем его банковское приложение, мы увидим там грустные цифры, которых едва хватает на аренду квартиры и доставку еды. Алексей умный. Но Алексей бедный. Почему?

Потому что у него информационное ожирение. Он потребляет контент центнерами, но не внедряет из него ни грамма. Его мозг имитирует бурные изменения, покупая очередной курс, чтобы защитить парня от главного страха

— выйти на реальный рынок и сделать простое целевое действие руками.

Эта книга — не очередная мотивационная жвачка. Здесь не будет призывов «верить в себя». Это жесткая, сухая выжимка системы управления фокусом. Мы пройдем этот путь вместе с Алексеем и настроим твою жизнь так, чтобы она наконец начала приносить твердый результат.

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.