



Чек-лист самодиагностики

ПОЧЕМУ ВАМ ВСЕГДА МАЛО

10

**признаков
внутреннего голода**

Сергей Айлов

**Чек-лист самодиагностики
ПОЧЕМУ ВАМ ВСЕГДА МАЛО
10 признаков внутреннего голода**

«Автор»

2026

Айлов С.

Чек-лист самодиагностики ПОЧЕМУ ВАМ ВСЕГДА МАЛО 10 признаков внутреннего голода / С. Айлов — «Автор», 2026

За многие годы я работал с тысячами людей и видел одну и ту же картину: люди искренне не понимают, почему им всегда мало, почему постоянно чего-то не хватает. Этот практический чек-лист — зеркало. Он покажет, где находится ваша воронка и куда повёрнута стрелка вашего внимания. **ЧТО ВНУТРИ** 10 признаков внутреннего голода с честным описанием, в котором вы узнаете себя или не узнаете. Простая система подсчёта баллов и интерпретация результата. Три первых шага, которые можно сделать прямо сегодня. Всё просто, честно, без осуждения. **ВАЖНО** Чек-лист: Не ставит диагноз и не заменяет работу со специалистом. Не обещает мгновенного исцеления. Он показывает, где вы находитесь. А что делать дальше — это уже следующий шаг, и он тоже возможен. Дело за малым: сделать первый шаг. Скачайте чек-лист сейчас. Пятнадцать минут честности с собой, и вы уже не сможете смотреть на свою жизнь по-прежнему.

© Айлов С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Чек-лист самодиагностики ПОЧЕМУ ВАМ ВСЕГДА МАЛО 10 признаков внутреннего голода

Глава

ПОЧЕМУ ВАМ ВСЕГДА МАЛО?

10 признаков внутреннего голода

•

Чек-лист самодиагностики

~•~

ВСТУПЛЕНИЕ

За тридцать лет работы с тысячами людей я заметил одну закономерность.

Многим людям постоянно чего-то не хватает.

Не хватает денег, любви, внимания, признания, сил, времени.

Причём дело не в том, чего именно не хватает.

Дело в самом ощущении, которое живёт внутри и не уходит.

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.