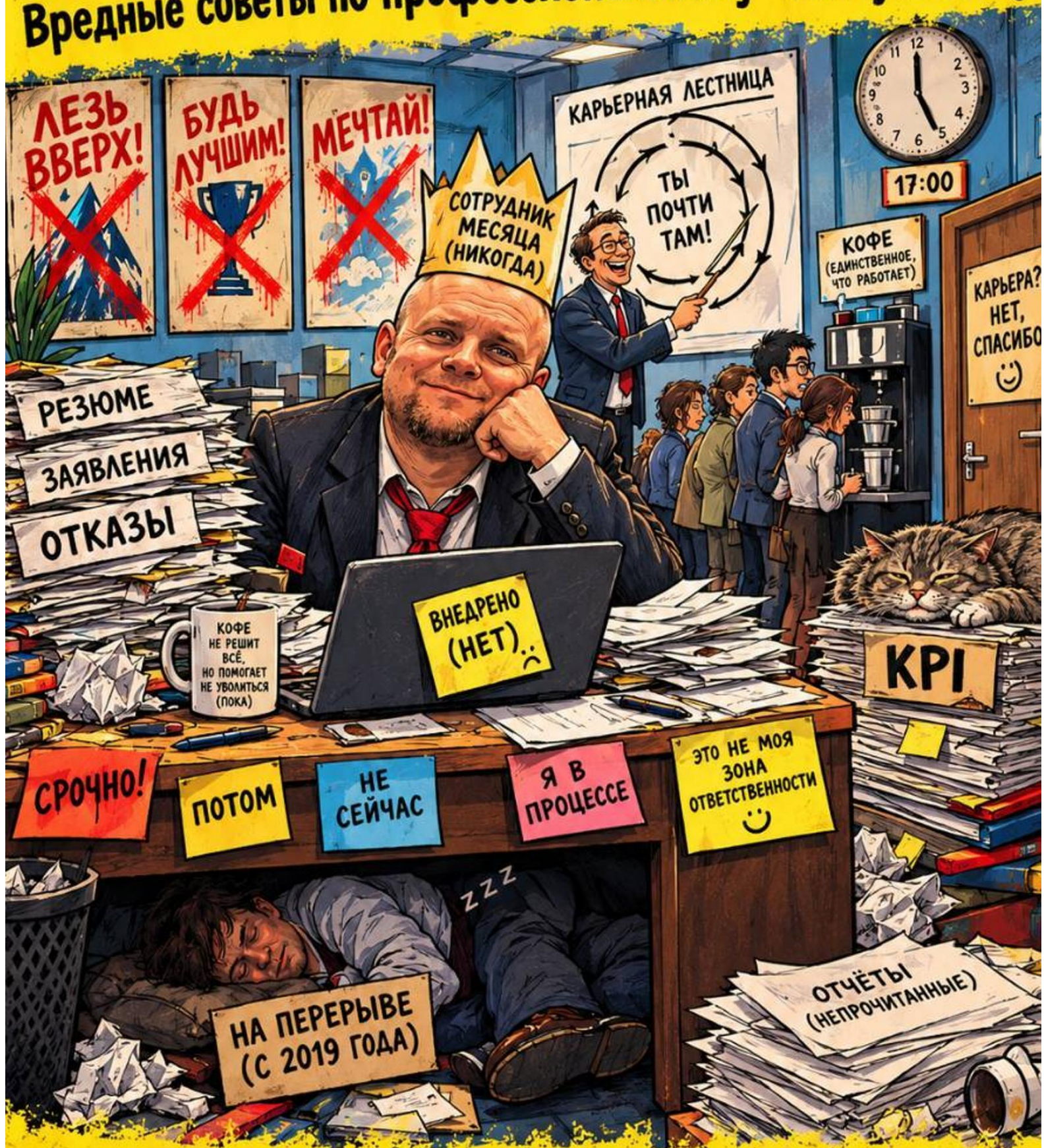


АНТИ-КАРЬЕРА

Вредные советы по профессиональному "самоубийству"



Как остаться на дне и не напрягаться

Иван Жермоленко

**АНТИ-КАРЬЕРА (или Как
остаться на дне и не напрягаться)**

«Автор»

2026

Жермоленко И. И.

АНТИ-КАРЬЕРА (или Как остаться на дне и не напрягаться) /
И. И. Жермоленко — «Автор», 2026

Устали от карьеры? Поздравляем, вы не одиноки. Эта книга — анти-учебник для тех, кто устал от резюме, собеседований, планёрок, КРІ и бесконечной гонки за повышением. Здесь нет скучных советов «как стать директором». Здесь есть вредные советы: как проваливать собеседования, саботировать повышение, не понимать задачи начальника, завидовать коллегам и тревожиться о карьере, ничего не меняя. Смейтесь, узнавайте себя и делайте наоборот. Иначе карьера станет вашим стилем жизни. А жизнь — это не карьера. Это жизнь. Особенно фушет.

© Жермоленко И. И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Оглавление	6
Введение (или Почему эта книга не сделает вас директором, но сделает вашу карьеру честнее)	7
Глава 1. Резюме - ваш главный враг (или Как правильно провалить собеседование)	10
Глава 2. Работа - второй источник карьерного дна (или Как правильно саботировать повышение)	16
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Иван Жермоленко
АНТИ-КАРЬЕРА (или Как
остаться на дне и не напрягаться)

Оглавление

- Глава 1. Резюме - ваш главный враг**
- Глава 2. Работа - второй источник карьерного дна**
- Глава 3. Начальник - третий источник карьерного дна**
- Глава 4. Коллеги - четвёртый источник карьерного дна**
- Глава 5. Отношения на работе - пятый источник карьерного дна**
- Глава 6. Будущее карьеры - шестой источник карьерного дна**
- Глава 7. Прошлые карьеры - седьмой источник карьерного дна**
- Глава 8. Тревога о карьере - восьмой источник карьерного дна**
- Глава 9. Как выйти из карьерного дна: сделайте вид, что вышли**
- Глава 10. Жизнь после карьеры - начните новую, не исправив старую**
- Послесловие**

Введение (или Почему эта книга не сделает вас директором, но сделает вашу карьеру честнее)

Дорогой читатель!

Если вы держите в руках эту книгу - значит, вы устали. Неважно, от чего: от работы, от начальника, от коллег, от KPI, от бесконечных планёрок, от ощущения, что вы стоите на месте, пока другие едут в лифте вверх. Важно другое: вы всё ещё держите эту книгу, а не пишете заявление на увольнение. Это уже победа. Но мы не будем вас хвалить. Мы будем учить вас **саботировать карьеру правильно** - так, чтобы вас не уволили, но и не повысили. Или повысили, но не туда. Или повысили туда, но вы всё равно остались на дне. Решать вам.

Но давайте серьёзно. Хотя нет, не будем. Серьёзность - это скучно. Серьёзность - это то, от чего мы убегаем. А убегаем мы в карьеру. Потому что карьера - это привычно. Это уютно. Это наше родное. Мы знаем, как строить карьеру. Мы делаем это каждый день. Иногда - каждую минуту. Иногда - каждую секунду. И это нас успокаивает. Потому что если мы строим карьеру, значит, мы движемся. А если мы движемся, значит, мы живём. А если мы живём, значит, мы можем строить карьеру дальше. И так по кругу. Круг карьеры. Который нельзя разорвать. И не надо.

Но вот вопрос: **а правильно ли вы строите карьеру?** Умеете ли вы строить её так, чтобы это было эффективно? Чтобы карьера приносила пользу? Чтобы она мотивировала, а не парализовала? Чтобы она помогала, а не мешала? Если нет - эта книга для вас. Потому что она научит вас **правильной карьере**. Той, которая не убивает, а вдохновляет. Той, которая не мешает жить, а помогает. Той, которая не отнимает силы, а даёт их. Или, наоборот, забирает. Смотря как посмотреть. Смотря с какой стороны. Смотря в каком настроении. Смотря что вы ели на завтрак. Смотря сколько вы спали. Смотря что пишут в новостях. Смотря что говорят в соцсетях. Смотря что думают ваши коллеги. Смотря что чувствуют ваши близкие. Смотря что происходит в мире. Смотря что происходит в вас.

Почему я написал эту книгу?

Честно? Я устал. Устал от карьеры. Устал от резюме. Устал от собеседований. Устал от планёрок. Устал от начальников. Устал от коллег. Устал от KPI. Устал от повышений. Устал от понижений. Устал от ожиданий. Устал от разочарований. Устал от всего. И тогда я решил: хватит. Я напишу книгу. Не о том, как построить карьеру. Потому что это невозможно. А о том, как построить её **правильно**. Как превратить карьеру в искусство. Как сделать её своей подружкой. Или врагом. Или коллегой. Или начальником. Или подчинённым. Или всем сразу. Или ничем. Или всем. Или ничем. Одновременно. Как в жизни. Как в карьере. Как в вечности. Как в бесконечности. Как в круге. Который нельзя разорвать. И не надо.

И ещё. Я устал от книг, которые говорят: «Стройте карьеру. Всё будет хорошо». Это враньё. Всё не будет хорошо. Всё будет по-разному. Иногда хорошо. Иногда плохо. Иногда никак. И это нормально. Нормально - уставать. Нормально - сомневаться. Нормально - не знать. Нормально - быть человеком. А не роботом. Не ботом. Не ИИ. Не идеалом. Не супергероем. Не тем, кто всегда на вершине. А тем, кто устаёт. И живёт с этим. И справляется. Или не справляется. И продолжает. Или не продолжает. И дышит. Или не дышит. И ест. Или не ест. И спит. Или не спит. И любит. Или не любит. И строит карьеру. Или не строит. И живёт. Или не живёт. И так далее. И так далее. И так далее.

Что вы найдёте в этой книге?

Здесь нет:

- Скучных таблиц и диаграмм.
- Формул расчёта карьерного роста.
- Пошаговых инструкций «как стать директором за 7 дней».

- Счастливых фотографий улыбающихся людей, которые «всё преодолели».
- Зато здесь есть:
- **Вредные советы** на все случаи карьеры: от резюме до увольнения.
- **Пошаговые руководства** по превращению любой сферы карьеры в источник тревоги.
- **Диалоги**, в которых вы узнаете своих коллег, начальников и, возможно, себя.
- **Притчи**, которые заставят вас смеяться и одновременно содрогаться.
- **Практикумы**, после которых вы поймёте, что строили карьеру неправильно. Или правильно. Смотря с какой стороны посмотреть.

Кому НЕ стоит читать эту книгу?

1. **Тем, кто уже на вершине.** Если вы - директор, который достиг всего, о чём мечтал, - закройте эту книгу. Она не для вас. Она для тех, кто на дне. А вы - на вершине. И это прекрасно. Но зачем вам тогда эта книга? Идите руководить. Или что вы там делаете. А мы тут будем страдать. Без вас.

2. **Тем, кто ищет волшебную таблетку.** Если вы думаете, что после прочтения этой книги ваша карьера пойдёт в гору, - вы ошибаетесь. Она не пойдёт. Она просто станет более осознанной. Или более смешной. Или более привычной. Или более вашей. Но она не пойдёт. Потому что карьера - это не гора. Это путь. А путь не идёт в гору. Он просто идёт. И вы идёте. И карьера идёт. И так далее. И так далее. И так далее.

3. **Тем, кто не любит сарказм.** Если вы воспринимаете всё буквально, не понимаете шуток и не умеете смеяться над собой - не читайте. Эта книга написана для тех, кто умеет смеяться. Над собой. Над карьерой. Над миром. Над всем. Над ничем. Над вечностью. Над бесконечностью. Над кругом. Который нельзя разорвать. И не надо.

А вот если вы:

- Устали от работы.
- Не можете оторваться от курилки.
- Сравниваете себя с коллегами.
- Боитесь собеседований.
- Ревнуете к повышению.
- Боитесь будущего.
- Сожалеете о прошлом.
- Тревожитесь о том, что слишком тревожитесь о карьере.

...то **эта книга - для вас.** Только не ждите, что я скажу «делай так-то и так-то». Нет. Я скажу: **«Не делай ЭТОГО - и всё наладится».** А если не наладится - значит, карьера сильнее. Но вы хотя бы посмейтесь. А смех - это тоже терапия. Почти как карьера. Но полезнее. И приятнее. И веселее. И безопаснее. И вообще - лучше.

Как читать эту книгу?

Важно! Не читайте её как инструкцию. Это не методичка, не учебник, не сборник кейсов. Это **анти-учебник**. Читайте её как сатирический роман, как пародию, как зеркало. Смейтесь над каждой главой. И когда смеётесь - запоминайте, что смешное на самом деле страшное, если оно происходит у вас на работе. Каждый день. Каждую минуту. Каждую секунду.

И ещё одно. В конце каждой главы я даю **«чек-лист карьериста»** - это список того, что НЕ надо делать. Если вы будете выполнять их наоборот - вы станете настоящим мастером карьеры. А если будете выполнять как написано - ну, удачи вам. Вы будете нужны мне для следующей книги: «Как я застрял на дне и стал экспертом по карьере».

Последнее предупреждение

Эта книга вызовет у вас спектр эмоций: от смеха до злости, от удивления до стыда. Вы будете узнавать себя, своих коллег, своих начальников. Вы будете вспоминать собеседования, которые провалили, планёрки, которые проспали, повышения, которые не получили. Но если

вы дойдёте до финала - вы выйдете другим человеком. Вы будете знать, как НЕ надо строить карьеру. А это, поверьте, иногда важнее, чем знать, как надо.

Не верьте мне - проверьте. Прочитайте первую главу. Если вы не улыбнётесь - книга не для вас, подарите её врагу. Если улыбнётесь - продолжайте. Если засмеётесь в голос - вы пропали. Вы уже внутри. И обратной дороги нет. Только вперёд. К следующей главе. К следующей карьере. К следующей жизни. К следующей вечности. К следующему кругу. Который нельзя разорвать. И не надо.

P.S. для самых нетерпеливых

Если вы не хотите читать введение, а сразу хотите узнать, как саботировать карьеру правильно, - вот вам краткая выжимка всей книги:

1. **Провалите резюме.** Чем хуже, тем лучше.
2. **Саботируйте повышение.** Отказывайтесь от ответственности.
3. **Не понимайте задачи.** Переспрашивайте одно и то же.
4. **Завидуйте коллегам.** Сравнивайте себя с ними.
5. **Ревнуйте к повышению.** Ищите подтверждения.
6. **Бойтесь будущего.** Представляйте худшее.
7. **Сожалейте о прошлом.** Задавайте вопросы «А если бы?».
8. **Тревожьтесь о тревоге.** Это бесконечный цикл.
9. **Объявите, что вышли из карьерного дна.** Даже если не вышли.
10. **Начните новую карьеру.** Не разобравшись с предыдущей.

Если вы усвоили эти десять пунктов - вы уже готовы. Можете не читать книгу. Но всё равно прочитайте. Потому что в ней есть шутки, которые не вошли в этот список. А они того стоят.

С наилучшими пожеланиями и долей сарказма,

Автор, который сам застрял на дне и ничего не меняет. Но хотя бы посмеялся. И написал книгу. Которая, возможно, изменит что-то. В вас. Прямо сейчас. Пока вы читаете эти строки. И это уже немало. Это больше, чем сделала карьера. Которая вас мучает. И которая не работает. Но которая существует. Как и вы. Как и всё. Как и ничто. Как и вечность. Как и бесконечность. Как и круг. Который нельзя разорвать. И не надо.

А теперь - вперёд! Глава 1 уже ждёт вас. Только не говорите, что я вас не предупреждал.

Глава 1. Резюме - ваш главный враг (или Как правильно провалить собеседование)

Вступление для тех, кто уже отчаялся Дорогой друг! Поздравляю - ты открыл первую главу. Это значит, что ты либо уже провалил собеседование, либо ещё не провалил, но боишься, либо просто любишь читать про чужие карьерные катастрофы, чтобы на их фоне своя жизнь казалась не такой уж плохой. В любом случае, ты попал по адресу.

Эта глава научит тебя самому главному искусству карьерного саботажника - **проваливать собеседования**. Ведь если ты не можешь получить работу, хотя бы научись проваливать её правильно. А если провалил - не расстраивайся. Это опыт. А опыт - это тоже результат. Просто не тот, которого ты ждал. Но это детали. Главное - чтобы ты был в курсе. Чтобы ты знал, как надо. Чтобы ты мог обсудить это с коллегами. Чтобы ты мог сказать: «А я вот провалил собеседование». И все скажут: «Да, бывает». И вы вместе потревожитесь. И это будет объединять. Потому что провал - это коллективное. Это то, что нас связывает. Это то, что делает нас людьми. Или неудачниками. Или теми, кто думает, что они неудачники, но на самом деле - просто люди, которые ещё не нашли своё место. Или нашли, но не там. Или там, но не своё. Или своё, но не там. Или там, но не своё. Или нигде. Или везде. Или нигде. Или везде. Одновременно. Как в жизни. Как в карьере. Как в вечности. Как в бесконечности. Как в круге. Который нельзя разорвать. И не надо.

Глава 1.0. Краткая история резюме (версия для неудачников)

Официально считается, что резюме нужно для того, чтобы получить работу. Но мы-то с тобой знаем правду: **резюме нужно для того, чтобы создать видимость карьеры**. Ты не получаешь работу. Ты получаешь отказ. Ты не строишь карьеру. Ты строишь список отказов. Ты не движешься вверх. Ты движешься по кругу. И это работает. Потому что когда ты отправляешь резюме, ты чувствуешь, что ты что-то делаешь. Что ты не сидишь на месте. Что ты борешься. А если ты борешься, значит, ты можешь бороться дальше. И так по кругу.

Первое резюме придумали в Древнем Египте. Строитель пирамид написал на папирусе: «Умею класть камни. Опыт - 10 лет. Готов работать за еду». Фараон прочитал. Сказал: «Не подходит». Строитель написал второе резюме: «Умею класть камни. Опыт - 20 лет. Готов работать за идею». Фараон прочитал. Сказал: «Не подходит». Строитель написал третье резюме: «Умею класть камни. Опыт - 30 лет. Готов работать за спасибо». Фараон прочитал. Сказал: «Берём». Строитель построил пирамиду. Умер от истощения. Но резюме было красивым. И это главное. Потому что если резюме красивое, значит, ты - молодец. А если ты молодец, значит, ты можешь проваливать собеседования дальше. И так по кругу. Круг резюме. Круг отказов. Круг вечности. Круг бесконечности. Круг, который нельзя разорвать. И не надо.

Историческая справка для самых умных Первое собеседование провели в Древней Греции. Философ пришёл на работу. Его спросили: «Что вы умеете?» Он сказал: «Я умею думать». Ему сказали: «Нам нужны те, кто умеет работать». Он сказал: «Я умею работать». Ему сказали: «Нам нужны те, кто умеет думать». Он сказал: «Я умею и то, и другое». Ему сказали: «Вы нам не подходите». Он ушёл. И стал философом. И написал книгу. И умер. Но собеседование было красивым. И это главное.

Глава 1.1. Как написать резюме, которое никто не захочет читать

Философия: «Главное - не качество, а количество»

Первый шаг к успешному провалу собеседования - **написать резюме**. Это искусство. Ты не пишешь хорошее резюме. Ты пишешь плохое. Ты не показываешь свои сильные стороны.

Ты показываешь всё подряд. Ты не думаешь о работодателе. Ты думаешь о себе. Главное - чтобы резюме было. Чтобы оно было длинным. Чтобы оно было скучным. Чтобы его никто не захотел читать. И это будет правильно. Потому что если резюме никто не читает, значит, тебя никто не берёт. А если тебя никто не берёт, значит, ты можешь проваливать собеседования дальше. И так по кругу.

Вредный совет по резюме 1 Никогда не пиши короткое резюме. Это создаёт проблемы. Если резюме короткое, его могут прочитать. А если его прочитают, тебя могут взять. А если тебя возьмут, ты можешь получить работу. А если ты получишь работу, ты можешь начать карьеру. А если ты начнёшь карьеру, ты можешь стать директором. А если ты станешь директором, ты можешь стать несчастным. Поэтому пиши длинное резюме. Всегда. На 10 страниц. На 20. На 30. Тогда его никто не прочитает. И ты будешь в безопасности. И сможешь проваливать собеседования дальше. И так по кругу.

Как написать плохое резюме

- **Начни с хобби.** «Люблю рыбалку, кошек и сериалы».
- **Добавь всё образование.** Даже курсы кройки и шитья.
- **Добавь весь опыт.** Даже работу грузчиком в 2003 году.
- **Добавь все навыки.** Даже умение завязывать шнурки.
- **Добавь все языки.** Даже язык жестов.
- **Не структурируй.** Пусть всё будет в куче.
- **Сделай фото.** Неудачное. Где ты с закрытыми глазами.
- **Напиши отчёт.** «Я написал резюме».
- **Не уточняй, что его никто не прочитает.** Это детали.

Кейс из жизни Один мужчина написал резюме на 20 страниц. Он начал с хобби. Добавил всё образование. Добавил весь опыт. Добавил все навыки. Добавил все языки. Не структурировал. Сделал неудачное фото. Отправил. Через месяц ему никто не ответил. Но резюме было красивым. И он был доволен. И это главное. Потому что если резюме красивое, значит, ты - молодец. А если ты молодец, значит, ты можешь проваливать собеседования дальше. И так по кругу. Круг резюме. Круг отказов. Круг вечности. Круг бесконечности. Круг, который нельзя разорвать. И не надо.

Глава 1.2. Методика «Всё в кучу»: как смешать опыт, навыки и хобби

Кредо: «Чем больше, тем лучше»

Второй шаг к успешному провалу собеседования - **смешать всё в кучу**. Это искусство. Ты не разделяешь опыт, навыки и хобби. Ты смешиваешь их. Ты не структурируешь. Ты наваливаешь. Ты не думаешь о читателе. Ты думаешь о себе. Главное - чтобы всё было. Чтобы всё было в одном месте. Чтобы никто не понял, что ты умеешь. И это будет правильно. Потому что если никто не понимает, что ты умеешь, значит, тебя никто не берёт. А если тебя никто не берёт, значит, ты можешь проваливать собеседования дальше. И так по кругу.

Вредный совет по смешиванию 2 Никогда не структурируй резюме. Это создаёт проблемы. Если ты структурируешь, его могут прочитать. А если его прочитают, тебя могут взять. А если тебя возьмут, ты можешь получить работу. А если ты получишь работу, ты можешь начать карьеру. А если ты начнёшь карьеру, ты можешь стать директором. А если ты станешь директором, ты можешь стать несчастным. Поэтому смешивай всё в кучу. Всегда. Даже если это неудобно. Особенно если это неудобно. Потому что куча - это вечный провал. А вечный провал - это вечная жизнь. И так по кругу.

Как смешать всё в кучу

- **Начни с опыта.** Добавь хобби.
- **Добавь навыки.** Добавь образование.

- **Добавь языки.** Добавь хобби.
- **Добавь всё остальное.** Всё. Что. Тревожит.
- **Не структурируй.** Структура - это скучно.
- **Тревожься.** Это главное.
- **Сделай фото.** Для отчёта. Для презентации. Для истории.
- **Напиши отчёт.** «Я смешал всё в кучу».
- **Не уточняй, что это бессмысленно.** Это детали.

Кейс из жизни Одна женщина смешала всё в кучу. Она начала с опыта. Добавила хобби. Добавила навыки. Добавила образование. Добавила языки. Добавила всё остальное. Не структурировала. Отправила. Через месяц ей никто не ответил. Но резюме было красивым. И она была довольна. И это главное. Потому что если резюме красивое, значит, ты - молодец. А если ты молодец, значит, ты можешь проваливать собеседования дальше. И так по кругу. Круг резюме. Круг отказов. Круг вечности. Круг бесконечности. Круг, который нельзя разорвать. И не надо.

Глава 1.3. Искусство указывать зарплату, которая отпугнёт работодателя

Тактика: «Чем выше, тем лучше»

Третий шаг к успешному провалу собеседования - **указать зарплату**. Это искусство. Ты не указываешь реальную зарплату. Ты указываешь завышенную. Ты не думаешь о рынке. Ты думаешь о себе. Ты не хочешь работать. Ты хочешь получать. Главное - чтобы зарплата была. Чтобы она была высокой. Чтобы работодатель испугался. И это будет правильно. Потому что если работодатель испугается, значит, он тебя не возьмёт. А если он тебя не возьмёт, значит, ты можешь проваливать собеседования дальше. И так по кругу.

Вредный совет по зарплате 3 Никогда не указывай реальную зарплату. Это создаёт проблемы. Если ты укажешь реальную зарплату, тебя могут взять. А если тебя возьмут, ты можешь получить работу. А если ты получишь работу, ты можешь начать карьеру. А если ты начнёшь карьеру, ты можешь стать директором. А если ты станешь директором, ты можешь стать несчастным. Поэтому указывай завышенную зарплату. Всегда. В два раза. В три раза. В десять раз. Тогда работодатель испугается. И ты будешь в безопасности. И сможешь проваливать собеседования дальше. И так по кругу.

Как указать завышенную зарплату

- **Начни с рыночной.** Умножь на два.
- **Добавь бонусы.** Умножь на три.
- **Добавь льготы.** Умножь на четыре.
- **Добавь отпуск.** Умножь на пять.
- **Добавь машину.** Умножь на шесть.
- **Добавь всё остальное.** Всё. Что. Тревожит.
- **Сделай фото.** Для отчёта. Для презентации. Для истории.
- **Напиши отчёт.** «Я указал зарплату».
- **Не уточняй, что она завышена.** Это детали.

Кейс из жизни Один мужчина указал зарплату. Умножил на десять. Работодатель испугался. Не взял. Но резюме было красивым. И он был доволен. И это главное. Потому что если резюме красивое, значит, ты - молодец. А если ты молодец, значит, ты можешь проваливать собеседования дальше. И так по кругу. Круг резюме. Круг отказов. Круг вечности. Круг бесконечности. Круг, который нельзя разорвать. И не надо.

Глава 1.4. Как пройти собеседование и не получить работу

Идеология: «Чем хуже, тем лучше»

Четвёртый шаг к успешному провалу собеседования - **пройти собеседование**. Это искусство. Ты не готовишься. Ты не думаешь. Ты не отвечаешь на вопросы. Ты отвечаешь не на те вопросы. Ты не показываешь свои сильные стороны. Ты показываешь свои слабые стороны. Главное - чтобы тебя не взяли. Чтобы ты мог проваливать собеседования дальше. И так по кругу.

Вредный совет по собеседованию 4 Никогда не готовься к собеседованию. Это создаёт проблемы. Если ты подготовишься, ты можешь ответить на вопросы. А если ты ответишь на вопросы, тебя могут взять. А если тебя возьмут, ты можешь получить работу. А если ты получишь работу, ты можешь начать карьеру. А если ты начнёшь карьеру, ты можешь стать директором. А если ты станешь директором, ты можешь стать несчастным. Поэтому не готовься. Всегда. Даже если можешь. Особенно если можешь. Потому что неподготовленность - это вечный провал. А вечный провал - это вечная жизнь. И так по кругу.

Как провалить собеседование

- **Опоздай.** На 30 минут.
- **Оденься не по дресс-коду.** В спортивные штаны.
- **Не готовь ответы.** Импровизируй.
- **Отвечай не на те вопросы.** Говори о хобби.
- **Не задавай вопросы.** Это скучно.
- **Тревожься.** Это главное.
- **Сделай фото.** Для отчёта. Для презентации. Для истории.
- **Напиши отчёт.** «Я провалил собеседование».
- **Не уточняй, что не старался.** Это детали.

Кейс из жизни Одна женщина пришла на собеседование. Опоздала на 30 минут. Одевалась в спортивные штаны. Не готовила ответы. Отвечала не на те вопросы. Не задавала вопросы. Тревожилась. Её не взяли. Но собеседование было красивым. И она была довольна. И это главное. Потому что если собеседование красивое, значит, ты - молодец. А если ты молодец, значит, ты можешь проваливать собеседования дальше. И так по кругу. Круг резюме. Круг отказов. Круг вечности. Круг бесконечности. Круг, который нельзя разорвать. И не надо.

Глава 1.5. Вечернее ожидание: как не дать себе заснуть из-за «ответа»

Священный принцип: «Сон - это для слабаков»

Пятый шаг к успешному провалу собеседования - **вечернее ожидание**. Это искусство. Ты не спишь вечером. Ты ждёшь ответа. Ты не отдыхаешь. Ты тревожишься. Ты не живёшь. Ты ждёшь. Главное - чтобы ты ждал. Чтобы ты тревожился. Чтобы ты не спал. И это будет правильно. Потому что если ты ждёшь, значит, ты живёшь. А если ты живёшь, значит, ты можешь ждать дальше. И так по кругу.

Вредный совет по ожиданию 5 Никогда не ложись спать без телефона. Это создаёт проблемы. Если ты ляжешь спать без телефона, ты можешь заснуть. А если ты заснёшь, ты пропустишь ответ. А если ты пропустишь ответ, ты не сможешь тревожиться. А если ты не сможешь тревожиться, ты не будешь жить. Поэтому ложись спать с телефоном. Всегда. Даже если устал. Даже если хочешь спать. Особенно если хочешь спать. Потому что сон - это для слабаков. А ты - не слабак.

Как ждать ответа

- **Ляг в постель.** Не раздевайся. Не умывайся. Не чисти зубы.
- **Возьми телефон.** Или планшет. Или ноутбук.

- **Открой почту.** Все. Сразу.
- **Проверяй 30 минут.** Минимум. Можно больше.
- **Не выключай свет.** Свет - это для слабаков.
- **Не закрывай глаза.** Глаза - это для слабаков.
- **Не дыши.** Дыхание - это для слабаков.
- **Тревожься.** Это для тебя.
- **Сделай фото.** Для отчёта. Для презентации. Для истории.
- **Напиши отчёт.** «Я ждал ответа».
- **Не уточняй, что не дождался.** Это детали.

Кейс из жизни Один мужчина ждал ответа. Каждый вечер. 30 минут. Минимум. Он не спал. Он тревожился. Он проверял почту. Он не отдыхал. И это было правильно. Потому что если ты ждёшь, значит, ты живёшь. А если ты живёшь, значит, ты можешь ждать дальше. И так по кругу. Круг резюме. Круг отказов. Круг вечности. Круг бесконечности. Круг, который нельзя разорвать. И не надо.

Глава 1.6. Практикум: напишите резюме, которое вы бы сами не взяли на работу

Творческое задание для настоящих мастеров

Теперь, когда ты усвоил теорию, пришло время практики. Напиши резюме. Которое ты бы сам не взял на работу. Как? Очень просто. Сделай его длинным. Скучным. Смешанным. С завышенной зарплатой. С неудачным фото. И тогда ты будешь проваливать собеседования. И тревожиться. И не спать. И так по кругу.

Структура идеального резюме

1. **Хобби.** Рыбалка. Кошки. Сериалы.
2. **Образование.** Всё. Даже курсы кройки и шитья.
3. **Опыт.** Весь. Даже грузчиком в 2003.
4. **Навыки.** Все. Даже завязывать шнурки.
5. **Языки.** Все. Даже язык жестов.
6. **Зарплата.** Завышенная. В десять раз.
7. **Фото.** Неудачное. С закрытыми глазами.
8. **Всё остальное.** Всё. Что. Тревожит.

Пример резюме

Имя: Иван. Хобби: рыбалка, кошки, сериалы. Образование: школа, институт, курсы кройки и шитья. Опыт: грузчик, продавец, менеджер, философ. Навыки: завязывать шнурки, думать, мечтать. Языки: русский, английский, язык жестов. Зарплата: 1 000 000 рублей. Фото: с закрытыми глазами. Всё остальное: всё.

Практикум «Резюме» Напиши резюме. Сделай его длинным. Скучным. Смешанным. С завышенной зарплатой. С неудачным фото. Отправь. Через месяц проверь: тебе никто не ответил. Но резюме было красивым. И ты был доволен. И это главное. Потому что если резюме красивое, значит, ты - молодец. А если ты молодец, значит, ты можешь проваливать собеседования дальше. И так по кругу. Круг резюме. Круг отказов. Круг вечности. Круг бесконечности. Круг, который нельзя разорвать. И не надо.

Итоговый чек-лист «Как провалить собеседование»

1. **Напиши длинное резюме.** На 20 страниц.
2. **Смешай всё в кучу.** Опыт, навыки, хобби.
3. **Укажи завышенную зарплату.** В десять раз.
4. **Опоздай на собеседование.** На 30 минут.
5. **Отвечай не на те вопросы.** Говори о хобби.
6. **Жди ответа вечером.** Не спи. Тревожься.

Заключительная притча о человеке, который так хотел работу, что забыл, зачем она ему

Однажды человек хотел работу. Каждый день. Каждую минуту. Каждую секунду. Он писал резюме. Смешивал всё в кучу. Указывал завышенную зарплату. Проваливал собеседования. Ждал ответа вечером. Он не спал. Он тревожился. Он не жил. Он хотел работу. Но он забыл, зачем она ему. И это было грустно. Но резюме было красивым. И он был доволен. И это главное. Потому что если резюме красивое, значит, ты - молодец. А если ты молодец, значит, ты можешь проваливать собеседования дальше. И так по кругу. Круг резюме. Круг отказов. Круг вечности. Круг бесконечности. Круг, который нельзя разорвать. И не надо. Мораль: можно хотеть работу и забыть, зачем она тебе. Главное - чтобы резюме было красивым. И собеседование было провалено. И отчёт был написан. И фото было сделано. И круг был замкнут. И не надо. И не надо. И не надо.

Готов к следующей главе? Там мы будем саботировать повышение. Обещаю много KPI, выгорания и красивых отчётов!

Глава 2. Работа - второй источник карьерного дна (или Как правильно саботировать повышение)

Вступление для тех, кто работает 24/7 Дорогой друг! Если ты дочитал до этой главы, значит, ты уже освоил искусство проваливать собеседования. Ты написал плохое резюме. Ты опоздал на встречу. Ты не получил работу. И теперь встаёт вопрос: **что делать дальше?** Ответ прост: **работать**. Неважно, что ты не хотел. Неважно, что тебя не взяли. Неважно, что ты на дне. Важно - чтобы ты работал. Чтобы ты саботировал повышение. Чтобы ты выгорал. Чтобы ты тревожился. Чтобы ты не спал. И это будет правильно. Потому что если ты работаешь, значит, ты живёшь. А если ты живёшь, значит, ты можешь работать дальше. И так по кругу. Круг работы. Круг тревоги. Круг вечности. Круг бесконечности. Круг, который нельзя разорвать. И не надо.

Глава 2.0. Истинная история «карьерного роста» (версия для пессимистов)

Официально считается, что работа нужна для карьерного роста. Но мы-то с тобой знаем правду: **работа нужна для того, чтобы создать видимость движения**. Ты не растёшь. Ты имитируешь. Ты не поднимаешься. Ты топчешься. Ты не строишь карьеру. Ты строишь отчёт. И это работает. Потому что когда ты работаешь, ты чувствуешь, что ты занят. Что ты нужен. Что ты важен. А если ты важен, значит, ты можешь работать дальше. И так по кругу.

Первый карьерный рост придумали в Древнем Египте. Строитель пирамид работал 24/7. Он выгорал. Он тревожился. Он не успевал. Фараон сказал: «Ты можешь стать начальником». Строитель обрадовался. Начал работать ещё больше. Выгорел ещё сильнее. Стал начальником. Умер от истощения. Но карьера была красивой. И это главное. Потому что если карьера красивая, значит, ты - молодец. А если ты молодец, значит, ты можешь работать дальше. И так по кругу. Круг работы. Круг тревоги. Круг вечности. Круг бесконечности. Круг, который нельзя разорвать. И не надо.

Историческая справка для самых умных Первое повышение провели в Древнем Риме. Раб работал хорошо. Хозяин сказал: «Ты свободен». Раб обрадовался. Начал работать ещё больше. Стал вольноотпущенником. Начал работать ещё больше. Стал гражданином. Начал работать ещё больше. Умер от истощения. Но карьера была красивой. И это главное.

Глава 2.1. Как ставить недостижимые цели и не достигать их

Философия: «Главное - не достичь, а стремиться»

Первый шаг к успешному саботажу повышения - **ставить цели**. Это искусство. Ты не ставишь достижимые цели. Ты ставишь недостижимые. Ты не планируешь. Ты мечтаешь. Ты не ставишь реальные сроки. Ты ставишь вчера. Главное - чтобы цели были. Чтобы все видели: ты - амбициозный. Ты - целеустремлённый. Ты - лидер. А то, что ты их не достигнешь, - это детали. Главное - чтобы ты стремился. И не достигал. И стремился. И не достигал. И так по кругу.

Вредный совет по целям 1 Никогда не ставь достижимые цели. Это создаёт проблемы. Если цель достижимая, ты её достигнешь. А если ты её достигнешь, тебя повысят. А если тебя повысят, ты получишь больше ответственности. А если ты получишь больше ответственности, ты выгоришь. А если ты выгоришь, ты станешь несчастным. Поэтому ставь недостижимые цели. Всегда. Даже если они нереальны. Особенно если они нереальны. Потому что недостижимая цель - это вечное стремление. А вечное стремление - это вечная жизнь. И так по кругу.

Как ставить недостижимые цели

- **Удвой план.** Потом утрой. Потом умножь на десять.
- **Сократи сроки.** Вдвое. Втрое. В десять раз.
- **Добавь показатели.** Чем больше, тем лучше.
- **Не объясняй, как их достичь.** Это неважно.

- **Не проверяй, реальны ли они.** Реальность - это скучно.
- **Стремись.** Это главное.
- **Сделай фото.** Для отчёта. Для презентации. Для истории.
- **Напиши отчёт.** «Я поставил цели».
- **Не уточняй, что они недостижимы.** Это детали.

Кейс из жизни Один менеджер поставил цели. Удвоил план. Утроил. Умножил на десять. Сократил сроки. Добавил показатели. Не объяснил, как достичь. Не проверил, реальны ли они. Он стремился. Каждый день. Каждую минуту. Каждую секунду. Он не достиг целей. Но он стремился. И это было правильно. Потому что если ты стремишься, значит, ты работаешь. А если ты работаешь, значит, ты живёшь. А если ты живёшь, значит, ты можешь стремиться дальше. И так по кругу. Круг работы. Круг тревоги. Круг вечности. Круг бесконечности. Круг, который нельзя разорвать. И не надо.

Глава 2.2. Методика «Всё под контролем»: как взять на себя больше, чем можете

Кредо: «Чем больше задач, тем больше выгорания»

Второй шаг к успешному саботажу повышения - **брать на себя больше.** Это искусство. Ты не говоришь «нет». Ты говоришь «да». Всему. Всем. Всегда. Ты берёшь на себя больше задач. Больше проектов. Больше ответственности. Больше выгорания. Главное - чтобы ты был занят. Чтобы ты не отдыхал. Чтобы ты не спал. Чтобы ты выгорал. И это будет правильно. Потому что если ты выгораешь, значит, ты работаешь. А если ты работаешь, значит, ты живёшь. А если ты живёшь, значит, ты можешь выгорать дальше. И так по кругу.

Вредный совет по задачам 2 Никогда не говори «нет». Это создаёт проблемы. Если ты скажешь «нет», ты освободишь время. А если ты освободишь время, ты начнёшь отдыхать. А если ты начнёшь отдыхать, ты перестанешь выгорать. А если ты перестанешь выгорать, ты перестанешь работать. А если ты перестанешь работать, ты перестанешь жить. Поэтому говори «да». Всему. Всем. Всегда. Даже если не можешь. Особенно если не можешь. Потому что «да» - это выгорание. А выгорание - это жизнь. И так по кругу.

Как брать на себя больше

- **Соглашайся на всё.** На все задачи. На все проекты.
- **Не проверяй, успеешь ли.** Успеешь. Или не успеешь. Это неважно.
- **Не делегируй.** Делегирование - это слабость.
- **Не проси помощи.** Помощь - это слабость.
- **Не отдыхай.** Отдых - это слабость.
- **Выгорай.** Это главное.
- **Сделай фото.** Для отчёта. Для презентации. Для истории.
- **Напиши отчёт.** «Я взял на себя больше».
- **Не уточняй, что не справляешься.** Это детали.

Кейс из жизни Одна женщина брала на себя всё. Все задачи. Все проекты. Она не говорила «нет». Она говорила «да». Всему. Всем. Всегда. Она не успевала. Она не отдыхала. Она не спала. Она выгорала. Каждый день. Каждую минуту. Каждую секунду. Она не справлялась. Но она выгорала. И это было правильно. Потому что если ты выгораешь, значит, ты работаешь. А если ты работаешь, значит, ты живёшь. А если ты живёшь, значит, ты можешь выгорать дальше. И так по кругу. Круг работы. Круг тревоги. Круг вечности. Круг бесконечности. Круг, который нельзя разорвать. И не надо.

Глава 2.3. Искусство опаздывать на совещания и не краснеть

Тактика: «Чем позже, тем лучше»

Третий шаг к успешному саботажу повышения - **опаздывать**. Это искусство. Ты не приходишь вовремя. Ты приходишь позже. Ты не извиняешься. Ты не краснеешь. Ты не объясняешь. Ты просто садишься. Главное - чтобы ты опаздывал. Чтобы ты не краснел. Чтобы ты не извинялся. И это будет правильно. Потому что если ты опаздываешь, значит, ты саботируешь. А если ты саботируешь, значит, тебя не повысят. А если тебя не повысят, ты можешь саботировать дальше. И так по кругу.

Вредный совет по опозданиям 3 Никогда не приходи вовремя. Это создаёт проблемы. Если ты придёшь вовремя, тебя заметят. А если тебя заметят, тебя могут повысить. А если тебя повысят, ты получишь больше ответственности. А если ты получишь больше ответственности, ты выгоришь. А если ты выгоришь, ты станешь несчастным. Поэтому опаздывай. Всегда. На 5 минут. На 10. На 30. Тогда тебя не заметят. И ты будешь в безопасности. И сможешь саботировать дальше. И так по кругу.

Как опаздывать

- **Не ставь будильник.** Или ставь, но не вставай.
- **Не торопись.** Торопиться - это слабость.
- **Не извиняйся.** Извинения - это слабость.
- **Не объясняй.** Объяснения - это слабость.
- **Садись.** Молча.
- **Не красней.** Это главное.
- **Сделай фото.** Для отчёта. Для презентации. Для истории.
- **Напиши отчёт.** «Я опоздал».
- **Не уточняй, что это саботаж.** Это детали.

Кейс из жизни Один мужчина опаздывал. Каждый день. На 30 минут. Он не ставил будильник. Не торопился. Не извинялся. Не объяснял. Садился. Молча. Не краснел. Его не повышали. Но он опаздывал. И это было правильно. Потому что если ты опаздываешь, значит, ты саботируешь. А если ты саботируешь, значит, тебя не повысят. А если тебя не повысят, ты можешь саботировать дальше. И так по кругу. Круг работы. Круг тревоги. Круг вечности. Круг бесконечности. Круг, который нельзя разорвать. И не надо.

Глава 2.4. Как сравнивать себя с коллегами, чтобы чувствовать себя хуже

Идеология: «Чем хуже ты выглядишь на фоне других, тем больше тревоги»

Четвёртый шаг к успешному саботажу повышения - **сравнивать себя с коллегами**. Это искусство. Ты не сравниваешь себя с собой вчерашним. Ты сравниваешь себя с другими. С теми, кто успешнее. С теми, кто умнее. С теми, кто быстрее. С теми, кто лучше. Главное - чтобы ты чувствовал себя хуже. Чтобы ты тревожился. Чтобы ты старался. Чтобы ты не отдыхал. Чтобы ты выгорал. И это будет правильно. Потому что если ты выгораешь, значит, ты работаешь. А если ты работаешь, значит, ты живёшь. А если ты живёшь, значит, ты можешь тревожиться дальше. И так по кругу.

Вредный совет по сравнению 4 Никогда не сравнивай себя с собой. Это создаёт проблемы. Если ты сравниваешь себя с собой, ты можешь увидеть прогресс. А если ты увидишь прогресс, ты успокоишься. А если ты успокоишься, ты перестанешь тревожиться. А если ты перестанешь тревожиться, ты перестанешь работать. А если ты перестанешь работать, ты перестанешь жить. Поэтому сравнивай себя с другими. С теми, кто лучше. Всегда. Даже если они не лучше. Особенно если они не лучше. Потому что сравнение с другими - это вечная тревога. А вечная тревога - это вечная жизнь. И так по кругу.

Как сравнивать себя с коллегами

- **Найди того, кто успешнее.** Потом ещё успешнее. Потом ещё успешнее.
- **Сравни себя с ним.** Потревожься.
- **Найди того, кто умнее.** Потом ещё умнее. Потом ещё умнее.
- **Сравни себя с ним.** Потревожься.
- **Найди того, кто быстрее.** Потом ещё быстрее. Потом ещё быстрее.
- **Сравни себя с ним.** Потревожься.
- **Сделай фото.** Для отчёта. Для презентации. Для истории.
- **Напиши отчёт.** «Я сравнил себя с коллегами».
- **Не уточняй, что это несправедливо.** Это детали.

Кейс из жизни Одна женщина сравнивала себя с коллегами. Всегда. Со всеми. С теми, кто успешнее. С теми, кто умнее. С теми, кто быстрее. Она чувствовала себя хуже. Она тревожилась. Каждый день. Каждую минуту. Каждую секунду. Она старалась. Она не отдыхала. Она выгорала. И это было правильно. Потому что если ты выгораешь, значит, ты работаешь. А если ты работаешь, значит, ты живёшь. А если ты живёшь, значит, ты можешь тревожиться дальше. И так по кругу. Круг работы. Круг тревоги. Круг вечности. Круг бесконечности. Круг, который нельзя разорвать. И не надо.

Глава 2.5. Вечерняя тревога: как не дать себе отдохнуть

Священный принцип: «Отдых - это для слабаков»

Пятый шаг к успешному саботажу повышения - **вечерняя тревога**. Это искусство. Ты не отдыхаешь вечером. Ты тревожишься. О работе. О завтрашнем дне. О том, что не сделал. О том, что не успел. О том, что не сделаешь. О том, что не успеешь. Главное - чтобы ты тревожился. Чтобы ты не отдыхал. Чтобы ты не спал. Чтобы ты выгорал. И это будет правильно. Потому что если ты выгораешь, значит, ты работаешь. А если ты работаешь, значит, ты живёшь. А если ты живёшь, значит, ты можешь тревожиться дальше. И так по кругу.

Вредный совет по вечерней тревоге 5 Никогда не отдыхай вечером. Это создаёт проблемы. Если ты отдохнёшь, ты расслабишься. А если ты расслабишься, ты перестанешь тревожиться. А если ты перестанешь тревожиться, ты перестанешь работать. А если ты перестанешь работать, ты перестанешь жить. Поэтому тревожься вечером. Всегда. Обо всём. Даже о том, что не случилось. Особенно о том, что не случилось. Потому что вечерняя тревога - это вечная тревога. А вечная тревога - это вечная жизнь. И так по кругу.

Как тревожиться вечером

- **Не отдыхай.** Отдых - это слабость.
- **Не смотри кино.** Кино - это слабость.
- **Не читай книги.** Книги - это слабость.
- **Не общайся с семьёй.** Семья - это слабость.
- **Не спи.** Сон - это слабость.
- **Тревожься.** Это главное.
- **Сделай фото.** Для отчёта. Для презентации. Для истории.
- **Напиши отчёт.** «Я тревожился вечером».
- **Не уточняй, что не отдохнул.** Это детали.

Кейс из жизни Один мужчина тревожился вечером. Каждый вечер. О работе. О завтрашнем дне. О том, что не сделал. О том, что не успел. Он не отдыхал. Он не спал. Он тревожился. Каждый день. Каждую минуту. Каждую секунду. Он выгорал. И это было правильно. Потому что если ты выгораешь, значит, ты работаешь. А если ты работаешь, значит, ты живёшь. А если ты живёшь, значит, ты можешь тревожиться дальше. И так по кругу. Круг

работы. Круг тревоги. Круг вечности. Круг бесконечности. Круг, который нельзя разорвать. И не надо.

Глава 2.6. Практикум: напишите список дел на завтра. Убедитесь, что он невыполним

Творческое задание для настоящих мастеров

Теперь, когда ты усвоил теорию, пришло время практики. Напиши список дел на завтра. Убедись, что он невыполним. Как? Очень просто. Добавь больше дел, чем можешь сделать. Добавь больше проектов, чем можешь завершить. Добавь больше встреч, чем можешь посетить. Добавь больше тревог, чем можешь вынести. И тогда ты будешь тревожиться. И работать. И жить. И так по кругу.

Структура идеального списка

1. **Работа.** Все задачи. Все проекты. Все встречи.
2. **Дом.** Все дела. Все заботы. Все тревоги.
3. **Семья.** Все обязанности. Все обещания. Все тревоги.
4. **Здоровье.** Все тренировки. Все процедуры. Все тревоги.
5. **Развитие.** Все курсы. Все книги. Все тревоги.
6. **Всё остальное.** Всё. Что. Тревожит.

Пример списка

1. Закончить проект.
2. Написать отчёт.
3. Провести встречу.
4. Позвонить клиенту.
5. Ответить на письма.
6. Сделать презентацию.
7. Потревожиться.
8. Потревожиться ещё раз.
9. Потревожиться о том, что не успел.
10. Потревожиться о том, что не успеешь.

Практикум «Список» Напиши список. Добавь всё. Не останавливайся. Не успокаивайся. Не расслабляйся. Тревожься. И тогда ты будешь работать. И жить. И тревожиться. И так по кругу. Круг работы. Круг тревоги. Круг вечности. Круг бесконечности. Круг, который нельзя разорвать. И не надо.

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.