

Виктория Петрук

ПРОДУКТИВНОСТЬ БЕЗ ВЫГОРАНИЯ

Как достигать
большего,
сохраняя себя

МИОО

УДК 159.923.2-055.2

ББК 88.37+60.54

ПЗ1

Петрук, Виктория

ПЗ1 Продуктивность без выгорания. Как достигать большего, сохраняя себя / Виктория Петрук. — Москва : МИФ, 2025. — 320 с. — (Авторская серия Виктории Петрук).

ISBN 978-5-00250-023-9

Мы привыкли стремиться к лучшей жизни. Но часто в погоне за внешними признаками успеха ощущаем не радость, а усталость и выгорание.

Книга Виктории Петрук сделает путь к личному благополучию осознанным и осмысленным. Вы научитесь выстраивать свою лестницу к успеху в соответствии с собственными убеждениями.

УДК 159.923.2-055.2

ББК 88.37+60.54

*Все права защищены.
Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме
без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-00250-023-9

© Виктория Петрук, 2025

© Оформление. ООО «МИФ», 2025

Оглавление

Введение	7
Раздел I. Моя стратегия мышления	23
Глава 1. Шаг первый — создавайте ясность	25
Глава 2. Шаг второй — усиливайте мышление	90
Глава 3. Шаг третий — обогащайте чувства	144
Глава 4. Шаг четвертый — управляйте своими действиями	195
Раздел II. На пути к экстазу от жизни	263
Глава 5. Шаг пятый — развивайте отношения	268
Глава 6. Шаг шестой — замечайте изменения	289
Глава 7. Шаг седьмой — наращивайте решительность	302
Заключение	309
Глоссарий	315

Если вы когда-либо пытались быть одновременно продуктивными и живыми, то знаете, насколько это непростая задача. Вокруг KPI, дедлайны, амбициозные цели, а внутри — усталость, сомнения и ощущение, что, возможно, вы спешите снова куда-то не туда.

Книга Виктории Петрук — это очень теплый и честный разговор о том, как оставаться собой в этой гонке. Как не выгорать, когда хочется выложиться. Как не терять опору, когда вы и двигатель, и рулевой одновременно. Как достигать результатов не через изнуряющее напряжение, а через понимание себя, устойчивость и понятные, рабочие инструменты.

Виктория — практикующий коуч с внушительным опытом, и ее клиенты — это предприниматели, руководители, люди, живущие в высоком темпе и с высокими ставками. В книге собраны проверенные подходы, которые точно работают: в бизнесе, в команде, в жизни.

Если вы развиваете проект, управляете командой или просто ищете способ бережнее относиться к себе и своим ресурсам, эта книга точно заслуживает места рядом, чтобы можно было вернуться к ней в момент перегрузки. Или наоборот — когда хочется двигаться вперед, но без надрыва.

*Виктор Савюк,
инвестор и ментор бизнесов.
Основатель Dendy и президент АКАДО —
двух российских единорогов.*

Книга Виктории Петрук — это приглашение в путь зрелого и современного развития, при котором вы находите опору внутри себя, а продуктивность — это следствие осмысленности, а не предвестник выгорания.

Автор мягко и убедительно говорит: продуктивность не с планом и онлайн-гуру, а с ясностью того, кто я, что для меня ценно, как я себя чувствую, и куда хочу идти. Книга помогает остановиться и задуматься: а то, чем я живу, — мое? То, как я думаю, высказываю мнение, действую, поддерживает меня или разрушает?

Изучая книгу, вы будете делать шаг за шагом:

- **создавать внутреннюю ясность** вместо тревожной беготни;
- развивать **мышление**, которое поддерживает, а не критикует;
- **обогащать чувства**, чтобы находить в жизни не только цели, но и красоту;
- учиться **действовать осознанно**, а не на автомате;
- укреплять **связи с другими**, создавать живые, искренние отношения;
- видеть и отмечать **свой прогресс**, не обесценивая путь;
- **включать решимость**, чтобы снова и снова прийти к себе.

Особая ценность книги — в тонкой работе с чувствами. Автор показывает, как взаимодействие с искусством, творчеством и высшими смыслами не просто украшает жизнь, но становится

ресурсом. Это помогает пробудить в себе достоинство, внутреннюю честность, любовь и внимание. Вы не только научитесь быть более эффективными — вы сможете жить через смысл, а не через напряжение.

«Не превращай себя в «машину». Развивай способность мыслить и действовать осознанно — и ты создаешь жизнь, которая будет вдохновлять не только тебя, но и тех, кто рядом».

*Алена Савюк, кандидат психологических наук,
психолог, философ, основатель международного
благотворительного проекта «Душа с душой говорит»*