

УДК 159.9  
ББК 88.531  
П56

**П56 Пономаренко А. А.**

Квесты победителей. Как преодолевать трудности, не теряя оптимизма. – М.: КТК «Галактика», 2023. – 144 с. ил.

**ISBN 978-5-6048979-3-5**

Реальность часто бывает совсем не такой, какой мы себе ее представляем. Тот же успех – это не только про «много работать». Путь к вершинам успеха парадоксален, сложен и напоминает русскую рулетку. Во-первых, играть в нее – то есть, ступить на дорогу успеха – решаются далеко не все. А во-вторых, путь к этой вершине усеян фантомами тех, кто не смог, не дошел, переоценил свои силы. Но мы о них никогда не узнаем – у нас не любят говорить о провалах.

Показывая реальность со всех сторон, мы сможем избежать ошибок тех, кто не дошел. Ориентируясь на победителей, мы сможем рассчитать свои ресурсы и сделать то, что можем сейчас, а не то, что хотели бы, если бы... Есть три составляющие успешного прохождения квестов победителей. Это контроль за ситуацией, вовлеченность в дело и принятие неизбежности риска.

В этой книге рассказывается, как учитывать ошибки тех, у кого не получилось, опираясь на положительный пример тех, кто дошел до вершин успеха.

Книга будет полезна широкому кругу читателей и тем, кто хочет действовать, но боится потерпеть неудачу.

Все права защищены. Любая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 978-5-6048979-3-5

© Пономаренко А. А., 2023

© Оформление, издание, КТК «Галактика», 2023

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Обо мне.....</b>	<b>4</b>
<b>Наука побеждать .....</b>	<b>5</b>
<b>Глава I. Ресурсы.....</b>	<b>17</b>
Здоровье: рихтовка, тюнинг и слесарные работы .....	17
Кто Вы? Правильный имидж .....	25
(Не)отважный капитан. Окружение.....	36
Кто вы? Личные ресурсы.....	41
<b>Глава II. Поведение победителя .....</b>	<b>49</b>
Семейные сценарии: страна непуганых детишек.....	49
Психологические защиты: один пиджак на двоих.....	55
Преодолевающее поведение.....	62
Депрессия. Черная собака.....	68
<b>Глава III. Принятие риска.....</b>	<b>79</b>
Осознанность рисков.....	79
Самооценка и самовыражение.....	83
Выбор стратегии .....	92
<b>Глава IV. Контроль .....</b>	<b>100</b>
Право выбора. Как ангелы играют в лото.....	100
Отношение ко времени .....	104
Глупость многозадачности .....	108
Эмоциональное состояние .....	113
<b>Глава V. Вовлеченность .....</b>	<b>118</b>
Мое дело .....	118
Умение договариваться – главный козырь победителя .....	122
Перфекционизм как недостижимость идеала .....	126
Постановка целей.....	129
<b>Заключение .....</b>	<b>135</b>
<b>Список литературы .....</b>	<b>139</b>