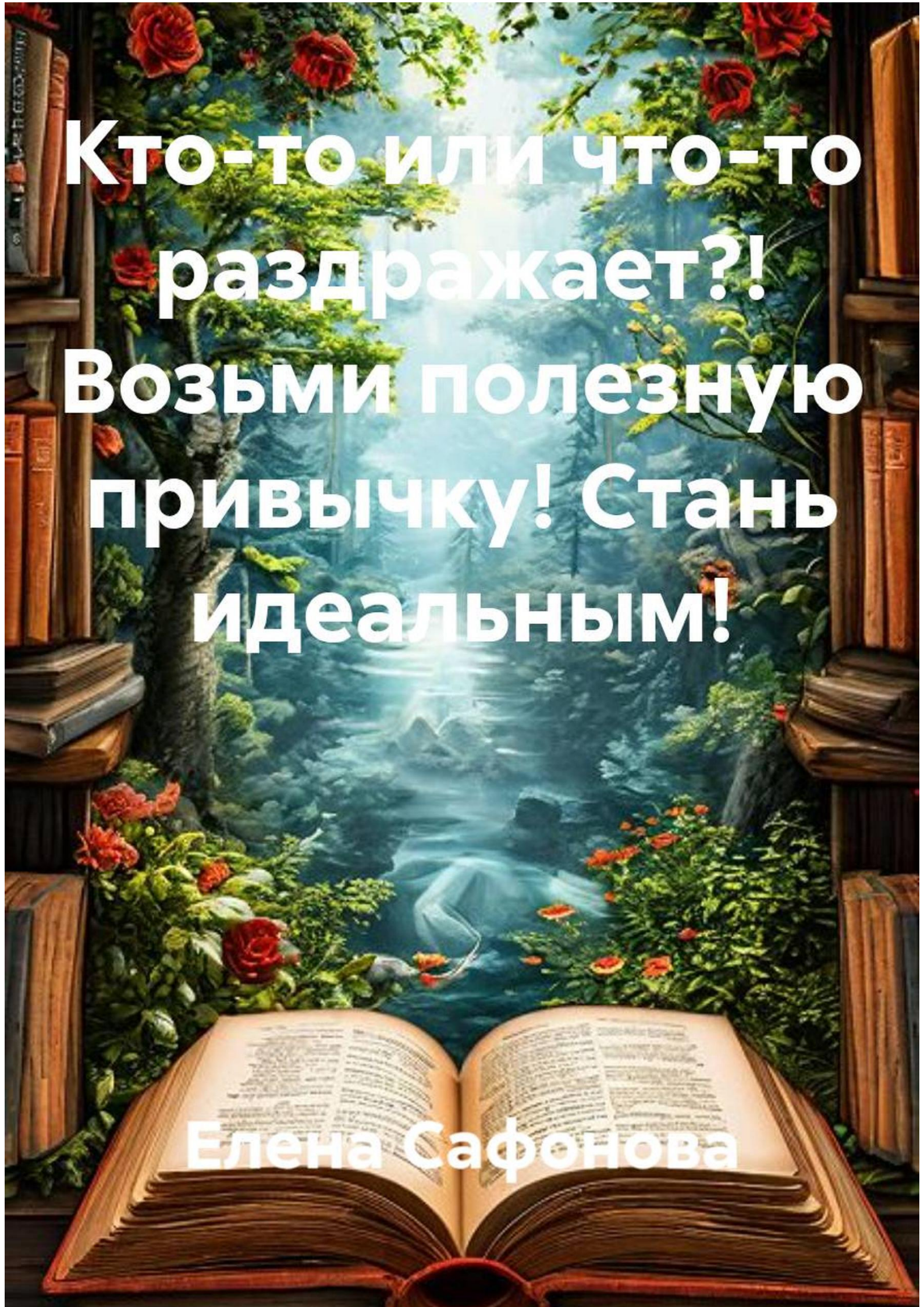


The background of the image is a lush, magical forest scene. A stream flows through the center, reflecting a bright, ethereal blue light that seems to emanate from within the water. The banks are covered in vibrant green foliage and several large, blooming red roses. The entire scene is framed by tall, dark wooden bookshelves filled with numerous books, suggesting a library or a place of great knowledge. The overall atmosphere is serene and inspiring.

**Кто-то или что-то
раздражает?!
Возьми полезную
привычку! Стань
идеальным!**

Елена Сафонова

Елена Сафонова

**Кто-то или что-то раздражает?!
Возьми полезную привычку!
Стань идеальным!**

«Автор»

2026

Сафонова Е.

Кто-то или что-то раздражает?! Возьми полезную привычку! Стань идеальным! / Е. Сафонова — «Автор», 2026

Драгоценный читатель, родное сердце! Эта короткая книга поможет вам изменить этот мир, собственным саморазвитием. Этот гениальный метод поможет остановить или предотвратить тысячи ссор, конфликтов, разногласий. И все дело в фокусе вашего внимания и работе над собой простыми или непростыми полезными привычками, которые вы сами для себя выберете. Раздражает кто-то или что-то возьмите полезную привычку! С этой книгой путь к вашей идеальной версии себя, станет ещё короче и приятнее! Вы уже идеальный! Действуйте! У вас все получится!

© Сафонова Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Как изменить других людей, сохранив нервы себе и им!	5
Суть метода изменения ситуации или человека.	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Елена Сафонова

Кто-то или что-то раздражает?! Возьми полезную привычку! Стань идеальным!

Как изменить других людей, сохранив нервы себе и им!

Здравствуй, дорогой читатель!

Обожаю людей которые занимаются своим саморазвитием, прям обнимаю вас всем сердцем, родная душа!

Драгоценный друг, начну с того что, подход к каждому человеку индивидуальный, мы все разные, берите, пожалуйста, из этой книги только то, что отзывается всей вашей душой, телом, головой, мурашками. Если что-то не отзывается, не берите, мы все разные и это прекрасно. А вот книга и метод реально классные и рабочие. Особенно если не ждать быстрых результатов, а наслаждаться процессом!

У Илона Маска есть фраза *"Хочешь изменить мир? Начни с себя!"* Как точно и верно сказано! И в очередной раз напомним лучшие привычки этого гения, в детстве и юности он читал по 1-2 книги в день, а сейчас он старается следить за каждые 5-ю минутами своего времени!

Давайте учиться у великих и становиться ещё круче! Благодарю Вас Илон, за мотивацию своим примером.

Часто человек хочет исправить все вокруг, родных, правительство, супругов, детей, соседей, прохожих и местность. И его может одолевает раздражение, негодование и другие негативные эмоции, что это не получается! Понимаю, очень понимаю, что я не человек что-ли?!)

А эти чувства, которые человек тратит на негодование это ценная энергия и драгоценное невозвратное время, которое можно направить на что-то полезное! И тут мы вместе будем учиться менять к лучшему не только себя, но и мир своими полезными привычками и фокусом внимания внутри)

Когда мы чувствуем негативные мысли, чувства по отношению к человеку, ситуации, которую не можем изменить, мы как бы начинаем отправлять туда свою энергию. Типа топливо, для того чтоб та ситуация "разгоралась" ещё больше, и делаем это не осознанно. И противоположно работает и позитивная энергия - любви, благодарности, принятия, сочувствия, добрых слов, это как бы вода, чистейшая, которая гасит тот пожар, ту ситуацию и действительно начинает постепенно менять ее к лучшему.

Вместе с этой книгой вы станете идеальной версией себя!

Заведите тетрадь для Идеальной версии себя и отвечайте в ней на эти вопросы или придумывайте свои вопросы, и задавайте их себе, ответы будут приходить, ответы будут приходить из мозга, глубины души, подсознания и вашего высшего Я, той идеальной версии себя которой вы можете быть.

Далее "Она" - это Идеальная версия Вас!

Как выглядит ваша идеальная версия себя?

Что делает ее счастливой?

Какой у нее распорядок дня?

Где она живёт?

С кем она живёт?

Во сколько просыпается, ложиться спать?

Чем питается?

Как выглядит ее тело?

Что она любит?

Что она категорически не приемлет?

Как она защищает личные границы?

Какие у ценности?

Во что она верит?

Какие у нее отношения с близкими?

Чем она любит заниматься в свободное время?

Какими навыками, опытом, профессиями обладает?

Что любит читать?

Какие у нее источники дохода?

Какое у нее здоровье?

Как она одевается?

Как выглядит ее дом?

Есть ли у нее автомобиль, как выглядит?

Как она поддерживает свое здоровье?

Что ее огорчает?

Кто входит в круг ее общения?

Любит ли она получать подарки, а дарить?

С кем она любит проводить время?

Какие у нее любимые фрукты, орехи, зелень, овощи, ягоды?

Как она отказывает людям, в том что ей не подходит?

Что делает ее счастливой?

Возвращайтесь к этой тетради, время от времени, задавайте сами себе новые вопросы, доверьтесь себе и пишите ответы. Вы самый лучший наставник для самого себя! Учитесь доверять себе заново, если потеряли эту связь.

Обнимаю Вас, у вас все получится!!!

Суть метода изменения ситуации или человека.

Предположим вас раздражает или вводит грусть родной человек. Допустим, он не ведёт ЗОЖ или что-то не делает или наоборот делает то, от чего вам не комфортно. Супер, отлично! Наши родные самые мощные и лучшие тренажёры в мире по изменению себя в лучшую сторону.

Самое главное правило, прекратить пытаться его изменить через силу, читать нравоучения и прочие бла-бла, и тем более критиковать, в общем все то, что пытались делать уже много раз, но так ничего и не получалось.

Как только подумали или почувствовали раздражение по поводу привычки близкого человека или ситуации в мире, тут же себя спросите: "А что меня бесит и раздражает в самом себе?"

"Что во мне есть такого, что я сам никак не могу исправить в себе или мне это даётся с трудом?"

И вот тут начнется самое интересное, поверьте, на поверхность выйдут все значительные или не значительные качества, которые раздражают вас в себе. Вредные привычки или какие-то мелочи. Можете все это записать в "рабочую тетрадь". Нажмите книгу на стоп или отложите ее, это очень важная часть метода. Уделите этому время, осознать и озвучить свои вредные качества и привычки это уже 50% исцеления. Больше не прятать и отрицать что есть, а вытащить это наружу это уже огромная работа. Не обязательно кому-то это показывать или рассказывать, даже лучше действовать в тишине, до наступления результатов.

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.