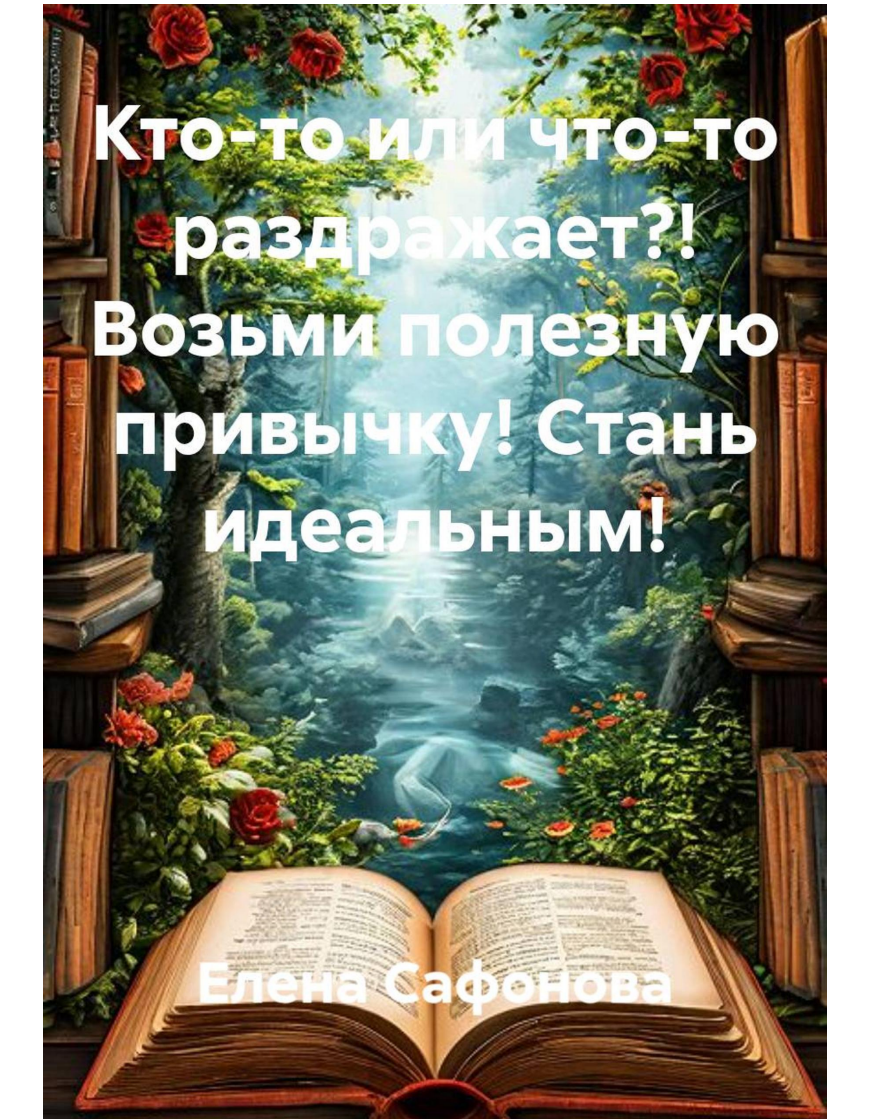




**Кто-то или что-то
раздражает?!
Возьми полезную
привычку! Стань
идеальным!**

Елена Сафонова

Елена Сафонова

Кто-то или что-то раздражает?!

Возьми полезную привычку!

Стань идеальным!

<https://litres.ru/74138538>

SelfPub; 2026

Аннотация

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!

Содержание

Как изменить других людей, сохранив нервы себе и им!	4
Суть метода изменения ситуации или человека.	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

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 на-

помню лучшие привычки этого гения, в детстве и юности он читал по 1-2 книги в день, а сейчас он старается следить за каждым 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 внутрь)

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 озву-

читать 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.