

КАК ПЕРЕСТАТЬ ЖДАТЬ ЕГО СООБЩЕНИЯ

Твоя жизнь
не должна
стоять
на паузе
из-за
чужой
активности.



- ☒ Меньше тревоги
- ☒ Больше себя
- ☒ Спокойствие
- ☒ Свобода
- ☒ Жизнь здесь и сейчас



Нет новых
сообщений



ТЫ
БОЛЬШЕ,
ЧЕМ
ЧЬЯ-ТО
ПЕРЕПИСКА



Время
на себя
всегда
хорошая
идея.



16+

ОТНОШЕНИЯ
САМОРАЗВИТИЕ
ПСИХОЛОГИЯ

Эд Эд

**Как перестать ждать
его сообщения**

«Автор»

2026

Эд Э.

Как перестать ждать его сообщения / Э. Эд — «Автор», 2026

Ожидание одного сообщения способно незаметно занять весь день: рука сама тянется к телефону, настроение зависит от уведомлений, а тишина начинает казаться ответом на всё сразу. Эта маленькая книга поможет выйти из режима постоянного ожидания, вернуть внимание себе и перестать ставить жизнь на паузу из-за чужой активности. Без игр в холодность и без советов «просто забудь». Только спокойный способ вернуть себе время, ясность и внутреннюю опору.

© Эд Э., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Эд Эд

Как перестать ждать его сообщения

Глава

Как перестать ждать его сообщения

Когда телефон стал маленьким аппаратом для производства надежды

Эд Эд

Аннотация

Проверять экран каждые пять минут, вздрагивать от уведомления и мысленно писать ответ на сообщение, которого ещё нет, утомительно. Эта маленькая книга — о том, как вернуть себе внимание, не запрещая чувств, и перестать строить весь день вокруг чужой инициативы.

Телефон превращается в дверь

Когда ждёшь конкретного человека, телефон перестаёт быть просто устройством. Он становится дверью, которая может открыться в любой момент. Поэтому рука сама тянется проверить экран, даже если уведомлений не было.

Это не делает тебя слабой или смешной. Ожидание просто забирает внимание туда, где есть неопределённость и потенциальная награда.

Не спорь с желанием

Попытка приказать себе «мне всё равно» обычно плохо работает. Если тебе не всё равно, мозг знает правду. Полезнее признать: да, я хочу, чтобы он написал. И одновременно я не хочу отдавать этому весь сегодняшний день.

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.