

# 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



16+

ОТНОШЕНИЯ  
САМОРАЗВИТИЕ  
ПСИХОЛОГИЯ

Нет новых  
сообщений



ТЫ  
БОЛЬШЕ,  
ЧЕМ  
ЧЬЯ-ТО  
ПЕРЕПИСКА



Время  
на себя  
всегда  
хорошая  
идея.



Хорошие  
люди  
всё ещё  
существуют



Маленькие книги  
для больших  
перемен



# **Эд Эд**

## **Как перестать ждать его сообщения**

*<https://litres.ru/74429832>*

*SelfPub; 2026*

### **Аннотация**

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.

# Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Глава                             | 4 |
| 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 по-

тенциальная 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.