

Макс Шолохов

**Атмосфера
утреннего
хлеба**



Макс Шолохов

Атмосфера утреннего хлеба

«Автор»

2026

Шолохов М. В.

Атмосфера утреннего хлеба / М. В. Шолохов — «Автор», 2026

Как перестать заикливаться и начать жить? Можно заметить то, что происходит вокруг. Созерцать окружающую среду и людей - успокаивает. Все изложенное является субъективной точкой зрения автора.

© Шолохов М. В., 2026

© Автор, 2026

Содержание

О чём эта работа?	5
В чём фокус?	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Макс Шолохов

Атмосфера утреннего хлеба

О чём эта работа?

Эта работа о том, как бережно для себя приземлиться. Она о тебе и других людях, о том, как человек приобретает спокойствие, когда видит ещё и других. Она об успокоении души и создании в ней уютного тепла.

В чём фокус?

В нашей жизни важно то, на чём мы фокусируемся. Фокус в том, что можно направить внимание помимо себя на других людей, и понимание того, что ты не один такой на самом деле очень успокаивает и приземляет. А приземление даёт спокойствие. Я говорю — я тоже испытываю подобное, я подобен тебе. Это здоровая позитивная альтернатива фразе, о которой можно догадаться и все её слышали. Люди подобны друг другу, но отличает каждого свой извилистый, наполненный разными вещами путь. Зацикливаться на себе — бесполезная штука по той самой причине, что сознание может зацепиться за что-то негативное и циклически это раскручивать. Результаты мы все знаем. Иногда можно увидеть подобие в других людях, и оно даёт спокойствие и умиротворение в душе человека. Происходит расфокусировка с собственных проблем на просто жизнь вокруг, и нервы успокаиваются.

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.