

Анна Латонина

Экосистема самопомощи. Альбом инфографик



Анна Латонина

**Экосистема самопомощи.
Альбом инфографик**

«Автор»

2026

Латонина А.

Экосистема самопомощи. Альбом инфографик / А. Латонина —
«Автор», 2026

Представленные в альбоме моих инфографик методики образуют целостную систему саморегуляции, где каждый инструмент связан с другим. Это переход от автоматического реагирования к осознанному выбору, основанному на ценностях и бережном отношении к своим ресурсам.

© Латонина А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Анна Латонина

Экосистема самопомощи.

Альбом инфографик

Введение

Представленные методики образуют целостную систему саморегуляции, где каждый инструмент связан с другим. Это переход от автоматического реагирования к осознанному выбору, основанному на ценностях и бережном отношении к своим ресурсам.

1. Управление энергией и принятие решений В основе системы лежит «Карта сфер». Ключевой вопрос при любом входящем запросе: *«Это инвестиция в одну из моих сфер или утечка моей энергии?»*

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.