

Анна Латонина

Экосистема самопомощи. Альбом инфографик



Анна Латонина

Экосистема самопомощи.

Альбом инфографик

<https://litres.ru/74685123>

SelfPub; 2026

Аннотация

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.

Содержание

Введение	4
Конец ознакомительного фрагмента.	5

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.