

Помоги себе
сам

**Помоги
себе сам**

Людмила Асмолова

Помоги себе сам

«Автор»

2026

Асмолова Л.

Помоги себе сам / Л. Асмолова — «Автор», 2026

В вечной спешке мы часто забываем о самом главном — о себе. Этот текст — ваш личный навигатор к гармонии. «Помоги себе сам» — это не просто инструкция, а семидневная программа маленьких шагов, которые складываются в большую перемену. Вы научитесь правильно дышать, слушать свои мысли, делать себе комплименты и находить добро в мелочах. Это семь дней, которые станут началом новой привычки — по-настоящему жить, а не просто бежать. Позвольте себе это путешествие.

© Асмолова Л., 2026

© Автор, 2026

Людмила Асмолова

Помоги себе сам

Помоги себе сам

7 дней к осознанной жизни

Дорогой читатель,

В быстром ритме нашей жизни время утекает, как вода. Мой метод «Помоги себе сам» — это семидневный повтор практик, которые постепенно сложатся в одну полноценную привычку: видеть, ценить и любить свою жизнь.

Я дарю вам свои знания, любовь и веру в каждого из вас. Давайте начнём.

Остановитесь. Сделайте вдох. Этот текст написан для вас. В стремительном ритме современного мира мы теряем связь с собой, позволяя дням сливаться в одну сплошную гонку. Но что, если для больших перемен не нужны радикальные шаги? Что, если достаточно всего семи дней? «Помоги себе сам» — это простая и глубокая программа, которая проведёт вас через семь ключевых состояний: от осознанного дыхания и умения слушать свои мысли до радости объятий и силы добрых дел. Каждый день — это одна маленькая практика, которая мягко и естественно встраивается в вашу жизнь, помогая заново научиться видеть, ценить и любить её. Автор делится не просто техниками, а своей искренней верой в то, что счастье складывается из моментов. Эта книга — ваш личный дневник, собеседник и источник поддержки на пути к себе. Подарите себе эти 7 дней. Ваша жизнь этого достойна

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.