





ЧТО ЭТО ЗА КНИГА И КАК ЕЙ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ?

Эта книга — сборник настроек, которые помогут вам улучшить своё состояние и научиться управлять эмоциями. А значит, легче справляться с жизненными задачами и становиться счастливее.

Уделите настройке себя пару минут в день — и очень скоро вы заметите, как в вашу жизнь проникает больше света, тепла и радости.

- Можете читать книгу подряд по одной настройке в день. И смотреть на себя и события под этим углом в течение всего дня.
- Можете взять книгу, открыть на случайной странице и проникнуться посланием, которое выпало вам на сегодня. А затем мысленно возвращаться к нему в течение дня.
- Можете открыть содержание и найти там то, что у вас откликается именно сейчас. Что-то, что поможет вам решить текущую жизненную задачу или развить в себе нужную способность.

Какой способ выберете вы?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ НАСТРОЙКИ?

Суть этих настроек не в том, чтобы они сработали каким-то определённым образом. Например, сразу принесли вам хорошее настроение или подсказали, как действовать. Так часто происходит, и это здорово. Но суть не в этом.

Суть в том, что вы экспериментируете с настройкой себя и учитесь делать это самостоятельно.

Для этого берёте заметку, читаете её и наблюдаете за реакциями внутри. Что-то откликнется, что-то — нет. Что-то будет приятным, что-то — не очень. Просто отметьте это.

А вот те слова, что предлагается сказать вслух, обязательно произнесите и снова внимательно наблюдайте за собой. Ваше тело как-то отреагирует, ваши эмоции как-то отреагируют, ваши мысли пойдут в каком-то направлении.

Главное — не то, что именно будет с вами происходить. Главное, что вы эти изменения заметите и увидите, как вы сами их создали.

День за днём это будет развивать вашу осознанность и способность управлять собой. Потому что **от того, как мы управляем собой, зависит то, насколько мы счастливы и результативны.**

Иногда, чтобы заметить, как внутри что-то меняется, настройку нужно прочитать несколько раз. Иногда к одной настройке стоит возвращаться в течение дня или в разные дни.

Доверяйте себе и экспериментируйте.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





ЦЕЛИ

Если хочешь, чтобы книга помогла продвинуться к конкретной цели, отметь её здесь или напиши свою.

Если определишь цель, то напоминай себе о ней каждый раз, когда берёшь в руки книгу. Постепенно это сформирует навык и укрепит твою целеустремлённость.

- ☐ **Научиться заботиться о себе**
- ☐ **Почувствовать себя счастливым**
- ☐ **Продвинуться в карьере**
- ☐ **Создать семью**
- ☐ **Повысить продуктивность**
- ☐ **Восстановить отношения**
- ☐ **Меньше уставать на работе**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



СОДЕРЖАНИЕ

Что это за книга и как ей пользоваться?	5
Как использовать настройки?	7
Контракт с автором и место для заметок	9
Цели	11

ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

НУЖНА ПОДДЕРЖКА	23
УПАДОК СИЛ	25
СТОЛЬКО ВСЕГО НАВАЛИЛОСЬ	27
ВЧЕРА ЭЙФОРИЯ, СЕГОДНЯ АПАТИЯ	29
КОГДА ДЕЛ ПО ГОРЛО	31
ТРУДНО МЕНЯТЬ СТИЛЬ ЖИЗНИ	33
ЖАЛКО СЕБЯ	35
ТРУДНО ПЕРЕКЛЮЧАТЬСЯ	37

ОБРЕСТИ СИЛУ

Я НЕ ТАКОЙ!	41
Я САМОЗВАНЕЦ?	43
НАДО ДЕЙСТВОВАТЬ, А МНЕ ГРУСТНО	45
УСТАЛ БЫТЬ ХОРОШИМ	47
ПОКАЗАТЬ СЕБЯ ЭКСПЕРТОМ	49
Я ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК	51



ЗАВИСИМОСТЬ	53
РУГАЮ СЕБЯ ЗА ОШИБКИ	55
СТАРАЮСЬ, НО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ	57
СОМНЕНИЯ ОСТАНОВЛИВАЮТ	59
БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК ТЯЖЕЛО БОЛЕЕТ	61
ПЕРЕЖИТЬ УТРАТУ РОДИТЕЛЯ	63

СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ

НАПОЛНИТЬ СЕБЯ ТЕПЛОМ	67
НЕ ХВАТАЕТ ОЩУЩЕНИЯ ПРАЗДНИКА	69
Я СТРАДАЛЕЦ	71
НЕУДОБНО, КОГДА ХВАЛЯТ	73
А Я ЛЮБЛЮ СЕБЯ?	75
НЕ МОГУ ПРОСТИТЬ	77
СОЖАЛЕЮ О ПРОШЛОМ	79
Я БЫ НА ЕГО МЕСТЕ	81
РЕВНУЮ	83
ВСЕ БЕСЯТ	85
СО ВСЕМИ БЫВАЕТ	87
НЕЯВНО ПРИЗНАТЬСЯ В ЛЮБВИ	89
РЕШИТЬСЯ НА СЧАСТЬЕ	91

НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ

ЛЯПНУЛ И СОЖАЛЕЕШЬ	95
--------------------	----



УСТАЛ СПАСАТЬ	97
СТРАДАЛЕЦ РЯДОМ	99
КОГДА РОДИТЕЛИ РАЗДРАЖАЮТ	101
ТРУДНО ПРОСИТЬ	103
РУКОВОДИТЕЛЬ НЕДОВОЛЕН	105
КОЛЛЕГИ ТУПЯТ	107
ТРУДНО ПРИНИМАТЬ ПОДАРКИ	109
ПРОСТИТЬ РОДИТЕЛЕЙ	111
МЕНЯ БРОСИЛИ	113
Я ОДИНОКАЯ ЗВЕЗДА	115
ИЩУ ТОГО, С КЕМ БУДЕТ ВЗАИМНОСТЬ	117
ДАТЬ СОВЕТ	119
ПРИСЛУШАТЬСЯ К СОВЕТУ?	121
ТРУДНО ИЗВИНИТЬСЯ	123
ХОЧУ ИЗВИНЕНИЙ	125
МОЙ РЕБЁНОК ВЕДЁТ СЕБЯ НЕРАЗУМНО	127
ХОЧУ УСЛЫШАТЬ «Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ»	129

ПОНЯТЬ, ЧЕГО ХОЧУ

КОГДА НЕТ ВДОХНОВЕНИЯ	133
ДЕНЕГ НЕ ХВАТАЕТ	135
МОЙ ТРУД НЕ ЦЕНЯТ!	137
ПЕРЕД ВАЖНЫМ РАЗГОВОРОМ	139
РАЗВЕ Я НЕПРАВ?	141
НЕ МОГУ НЕ ВОЗРАЗИТЬ	143



Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru