

```
window.yaContextCb.push(=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId":  
"R-A-7038977-3", "renderTo": "yandex_rtb_R-A-7038977-3" }) })
```



Что за электронная книга.

Электронная книга Светланы Ермаковой.

Пошаговая уникальная методика: три шага к жизни без плохого настроения, депрессий, комплексов, неврозов. К умению говорить "нет". Простой метод управления собой! С помощью методики я преодолела свой невроз, а муж - панические атаки. Я не психолог, не психиатр, не экстрасенс, - я исповедую здравый смысл.

Умные люди, прочитав мою методику, говорят, что пришли к счастью, используя именно такие методы; они нашли их сами. Значит методика не надуманная, а единственно действенная, безвредная, "натуральная", не ломающая мозги и психику.

Да, ты всего в трех шагах до себя. До себя - цельной и поющей по утрам. До себя - бесстрашной.

Я выросла с чувством, что со мной не может случиться ничего плохого, я не страдала в детстве; хотя ребенок с другим типом психики мог бы с моими родителями вырасти "сироткой", так я называю невротиков.

А в 30 лет я получила невроз со всеми его нерадостями. Но смогла себя излечить и повзрослеть окончательно.

Сейчас мне 64, я много лет живу без плохого настроения; а это - высший жизненный успех!

Так что опыт анти-невроза у меня личный; методы оригинальные, незаёмные; шаги к себе - к полному бесстрашию - каждый день становятся все короче.

Мой муж и соавтор Леонид Жаров применил методику и избавился от панических атак, которые у него случались в юности и ненадолго вернулись в 56 лет.

А вообще - он тоже счастливый, психически здоровый, любящий себя парень. Таким же вырос наш сын Ион Ермаков, и жену он себе такую же выбрал.

О том, как растёт, живёт, поступает, любит взрослый, по-настоящему взрослый человек, мы написали несколько книг и несколько методик. Думаю, мы сделали редкое, а может, единственное в мире подробное описание здоровой психики, и тем оно ценно.

Многие читатели применяют наши методы (они раскиданы по книгам и методикам); десять последних лет мы ежедневно получаем благодарные, восторженные письма. 300 отзывов я собрала, а потом перестала собирать (ссылка на них ниже).

Надеюсь, и ты сможешь сказать: "Как мне повезло себя встретить! Могли бы и разминуться". И обнять себя.

Важно! Эта методика - личный опыт автора, и она не может заменить консультации медицинского специалиста или врача.

(В методику, в приложение, вошли мои мини-методики "Страх потерять любимого - преодолим!" и "Как полюбить себя. Как стать взрослой, а значит счастливой"). Уникальная методика управления собой. Простой и понятный способ жить без плохого настроения, депрессий, комплексов, неврозов.

Дополнительно.

Характеристики:

- Автор: Светлана Ермакова
- Вид товара: Электронная книга. Бумажную версию вы сможете заказать на этапе формирования счета.
- Возрастная категория: 16+
- Форма издания/ формат данных: файл/.pdf (.doc;.epub)
- Объем: 151 854 символов с учётом пробелов, или 85 страниц формата А4
- Год создания: 2017

Дополнительную информацию смотрите на сайте электронной книги:

[Узнать подробности \(перейти на страницу электронной книги\)](#)

** Карточка курса:** * Название: Живу без плохого настроения или анти-не

Автор(ы): Ермакова Светлана, Жаров Леонид

Издатель(ство): Хэппи-Центр

Формат курса: Электронная книга

Цена: 4000 руб.

Партнерская программа: Есть

Ограничения: Не рекомендуется детям до 16

*-данные карточки курса могут не соответствовать текущим данным о курсе, подробную информацию смотрите на сайте курса

** Другие курсы автора(ов), издателя:** Ссылки на страницы автора(ов),
издателя: Хэппи-Центр, Ермакова

Светлана

Жаров Леонид

```
window.yaContextCb.push(=>{ Ya.Context.AdvManager.render({ "blockId":  
"R-A-7038977-2", "renderTo": "yandex_rtb_R-A-7038977-2" }) })
```