

The background of the entire image is a dark, atmospheric forest scene. In the center, the silhouette of a person stands with their back to the viewer, looking towards a bright, ethereal red light that emanates from the trees in the distance. The light creates a strong contrast with the dark silhouettes of the trees and the person. The overall mood is mysterious and powerful.

Николай Селезнев

**ЭГО: КАК СОЗДАТЬ
ЦЕНТР ТЯЖЕСТИ,
КОТОРЫЙ НЕ
ПОЗВОЛИТ МИРУ ТЕБЯ
СЛОМАТЬ.**

Николай Селезнев

**ЭГО: Как создать центр
тяжести, который не
позволит миру тебя сломать.**

«Автор»

2026

Селезнев Н.

ЭГО: Как создать центр тяжести, который не позволит миру тебя сломать. / Н. Селезнев — «Автор», 2026

В мире, где фальшь стала нормой, эта книга — ваш личный маяк в океане лжи и предательств. Автор раскрывает горькую правду о токсичных отношениях и показывает путь к истинной свободе. Это больше, чем просто книга — это практическое руководство по выживанию, где вы: Научитесь распознавать токсичных людей Создадите надёжную защиту от манипуляций Освоите искусство принятия верных решений Обретете внутреннюю силу и самоуважение Уникальность подхода в честном разговоре без пустых обещаний. Автор делится личным опытом, превращая боль в источник силы, а слабости — в преимущества. Основанная на реальных историях, книга предлагает конкретные инструменты для работы над собой. Здесь нет места теоретизированию — только практические советы и рабочие техники. Для тех, кто готов: Борьбa с фальшью Защищать свои границы Менять жизнь к лучшему Найти внутреннюю опору Предупреждение: книга может стать катализатором серьёзных перемен. Возрастное ограничение 16+.

© Селезнев Н., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Николай Селезнев

ЭГО: Как создать центр тяжести, который не позволит миру тебя сломать.

Глава

ДИСКЛЕЙМЕР.

Не является профессиональной консультацией: Данная книга представляет собой личный опыт автора и его размышления на тему психологии человеческих отношений. Она не является учебным пособием, научной работой или профессиональной психологической консультацией. Все ситуации и персонажи являются собирательными образами.

Ограничение ответственности: Автор не несёт ответственности за любые действия, предпринятые читателем на основе информации из этой книги. Решение о применении описанных подходов и техник остаётся исключительно на ответственности самого читателя.

При наличии проблем: Если вы переживаете тяжёлую эмоциональную травму, находитесь в состоянии депрессии или испытываете серьёзные психологические трудности, настоятельно рекомендуется обратиться за помощью к квалифицированному психологу или психотерапевту.

Предисловие :

О чём эта книга и как её читать.

Привет. Садись поудобнее. Налей себе чаю или кофе.

Это не учебник по психологии. Здесь не будет заумных терминов, цитат Фрейда и ссылок на научные диссертации. Если ты ищешь именно этого — закрой книгу. В интернете полно статей и видео, которые расскажут тебе про «виктимблейминг» и «газлайтинг» сухим академическим языком.

Эта книга — другое.

Это личный разговор. Разговор по душам, который мы ведём здесь и сейчас. Я — это голос опыта, который прошёл через многое и готов поделиться тем, что понял. Ты — это человек, который ищет ответы на самые сложные вопросы: почему предают друзья? почему отворачивается семья? почему так больно падать и так трудно подниматься?

Стиль этой книги — диалог. Я буду задавать тебе вопросы, которые ты сам себе боишься задать. Я буду отвечать на твои невысказанные мысли. Иногда я буду жёстким и говорить неприятную правду. Иногда — буду просто сидеть рядом и молчать вместе с тобой.

Цель этой книги — не дать тебе готовую карту к счастью. Таких карт не существует.

Её цель — дать тебе компас.

Научить тебя не бояться неизведанных троп, принимать верные решения и, самое главное, доверять самому себе.

Мы будем говорить о боли, о предательстве, о лжи и о том, как собирать себя по кускам после падения. Мы будем учиться строить стены, которые не пробьёт ни один враг. И мы будем учиться читать людей — не по статьям из интернета, а по-настоящему.

Это будет честный разговор. Без купюр.

Если ты готов к этому пути — переверни страницу.

Мы начинаем....

“ЭГО: Как создать центр тяжести, который не позволит миру тебя сломать”

Вот что.... прочти, подумай, вспомни из своей жизни примеры.....

Мы привыкли думать, что самые страшные раны — те, что видны глазу. Сломанная кость срастётся, порез затянется шрамом. Но есть раны, которые не видны. Они — в сердце. И самое страшное не сама боль, а то, что следует за ней.

Это соль.

Она просыпается на открытую, кровоточащую плоть твоей души в самый неподходящий момент. Когда ты споткнулся. Когда ты ошибся. Когда ты просто дал слабинку и на секунду показал свою уязвимость.

Сначала это «дружеский» совет, данный с сочувствующей улыбкой, от которого хочется провалиться сквозь землю. Это коллега, который вчера хлопал тебя по плечу, а сегодня шепчется за спиной, приукрашивая слухи. Это «шутка», сказанная в компании, над которой все смеются, кроме тебя. Это та самая сладкая лесть, которая хуже горькой правды, потому что её единственная цель — усыпить твою бдительность перед ударом.

Но самая едкая соль — это тишина. Когда ты ждёшь звонка от того, кого считал близким, а телефон молчит. Когда ты возвращаешься в дом, где формально есть семья, но тебя встречает лишь холодное безразличие. Когда ты понимаешь, что в момент твоей жизненной бури тебе не за кого ухватиться. Все приоритеты сместились. Все обещания забыты.

Ты остаёшься один.

И вот тогда ты делаешь шаг в пропасть. Или решаешь из неё выбраться.

Эта книга — не выдумка. Это слепок с реальности, в которой мы живём. Это история о том, как легко разрушить то, что строилось годами, и как невероятно сложно собрать себя по кусочкам, когда кажется, что весь мир против тебя.

Здесь нет злодеев в чёрных плащах. Зло здесь — обыденно и носит маски участия и заботы. Здесь нет супергероев. Главный герой — это ты. Человек, который устал падать и решил научиться подниматься.

Если вам знакомо это чувство ледяного одиночества посреди шумной толпы... если вы устали от фальшивых улыбок и ищете хоть каплю настоящего... переверните страницу.

Это история о том, как найти опору внутри себя, когда опоры снаружи больше нет.

Глава 1. Эффект невидимки.

Садись.

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.