

Екатерина Бидзиля

**Я — Ценность: Инструкция по
сборке Реальности**

18+

Екатерина Бидзиля

Я — Ценность: Инструкция

по сборке Реальности

<https://litres.ru/74421253>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы чувствуете фоновый шепот «со мной что-то не так»? Это не ваша личность. Это приобретенный дефицит.

«Я — Ценность» — это инженерный проект перестройки вашей психики. Книга отказывается от эзотерических иллюзий и предлагает нейробиологический подход к достоинству. Вы узнаете, почему мозг воспринимает отказ как угрозу жизни, зачем миндалевидное тело заставляет вас съеживаться под взглядом начальника и как выстроить границы, которые держатся на внутреннем резонансе, а не на страхе.

Это практическое руководство по возведению Маяка. Вы шаг за шагом активируете внутреннее Ядро, возводите несущие стены суверенитета и настраиваете генерацию ресурса изнутри. Больше никаких кредитов энергии у чужого одобрения. Перестаньте строить убежища, чтобы спрятаться от бури. Пришло время занять место на скале и светить — просто потому, что вы есть. Плотно. Безусловно. Без доказательств.

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Я — Ценность: Инструкция по сборке Реальности

Глава

Оглавление:

Часть 1.Геодезия (приземление).

Интерлюдия. Активация Ядра.

Часть 2.Несущие стены (Границы).

Часть 3.Инженерные сети (Ресурс).

Часть 4.Генеральный план (Манифестация).

**Часть 1. Геодезия: Как перестать лгать самой себе
о том, кто вы есть**

Прежде чем закладывать фундамент достоинства, необходимо провести геодезию почвы. Архитектор никогда не начнет строительство небоскреба на болоте, предварительно не забив пробные сваи и не изучив состав грунта.

Ваша психика — это ландшафт. Сейчас он представляет собой минное поле из чужих установок, детских травм, социальных страхов и невыплаканных слез. Вы пытаетесь построить на этом ландшафте хрустальный дворец своего но-

вого «Я», но удивляетесь, почему по стенам постоянно идут трещины.

Геодезия в контексте этой книги — это акт радикальной, порой болезненной честности. Это отказ от духовных иллюзий. Мы не будем здесь «любить свои раны» или «благодарить токсичное прошлое». Мы спустимся в подвал с фонарем и посмотрим, что именно там гниет. Потому что пока вы не увидите очертания болота, вы будете называть его твердой землей.

Экон

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.