

ДМИТРИЙ БРАТЧИКОВ

18+

МОЯ ЦЕННОСТЬ НЕ ОБСУЖДАЕТСЯ

21 импульс
ВОЗВРАЩЕНИЯ СЕБЯ



НОВАЯ ПРОШИВКА
ЗА 3 МИНУТЫ В ДЕНЬ



Дмитрий Братчиков

**Моя ценность не обсуждается.
21 импульс возвращения
себя. Новая прошивка
за 3 минуты в день**

«Издательские решения»

Братчиков Д. А.

Моя ценность не обсуждается. 21 импульс возвращения себя.
Новая прошивка за 3 минуты в день / Д. А. Братчиков —
«Издательские решения»,

«Моя ценность не обсуждается» — это практическое пособие для тех, кто устал сомневаться в себе, подстраиваться и искать подтверждение своей значимости снаружи. 21 короткий импульс помогают вернуть контакт с собой, перестать обесценивать себя и начать жить из внутренней опоры. Без перегруза, за 3–7 минут в день — чтобы не просто понять, а реально почувствовать: со мной всё в порядке.

Содержание

Зачем этот дневник — последний, который тебе понадобится	6
Твоя ценность — не проект. Не достижение. Не заслуга	7
ЧТО ТЫ ПОЛУЧИШЬ через 21 День?!	8
Как работать с этим тренажёром — просто, по-человечески	9
21 ИМПУЛЬС ВОЗВРАЩЕНИЯ СЕБЯ	10
Глава 1 — Я ИСТОЧНИК. Никакой внешней оценки	10
Цель 1 недели	11
ДЕНЬ 1 — «Я имею право, просто потому что я есть»	12
День 2. «Ценность не доказывают — её уважают»	14
День 3. «Мнение других — это их внутренний диалог, не мой»	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Моя ценность не обсуждается
21 импульс возвращения себя.
Новая прошивка за 3 минуты в день**

Дмитрий Александрович Братчиков

© Дмитрий Александрович Братчиков, 2026

ISBN 978-5-0070-0186-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Зачем этот дневник — последний, который тебе понадобится

Ты устал (а).

Устал (а) выслушивать оценки от людей, которые не знают тебя.

Устал (а) доказывать, что ты достоин быть услышанным.

Устал (а) прятать себя под «хорошо», «нормально», «да ладно, пройдёт».

Ты уже пробовал (а):

— «полюбить себя»,

— «повысить самооценку»,

— «прописать аффирмации»,

— «проработать травмы».

Но почему-то — ничего не прилипло.

Потому что всё это — попытки *построить* ценность.

А ты уже родился с ней.

Твоя ценность — не проект. Не достижение. Не заслуга

Она — факт. Как дыхание. Как пульс. Как то, что ты — есть.

Этот дневник — не чтобы «стать ценным».

Этот дневник — чтобы перестать позволять другим сбрасывать тебя со своего пьедестала.

За 21 день ты перепрограммируешь себя не через волю, а через напоминание.

Каждый день — не «работа над собой».

Каждый день — возврат к себе, которого (ую) у тебя никто не отнимал — ты просто забыл (а).

Это — не терапия. Это восстание.

Ты больше не будешь просить разрешения быть собой.

Ты просто займёшь своё место.

И да — это руководство написано человеком, который сам прошёл через это.

Не теоретик. Не «голос из подкаста».

А тот, кто писал «я никому не нужен» в 4 утра, а через год — стоял в себе так, что мира вокруг уже не боялся.

Готов (а)?

Тогда — вперёд.

Твоя новая прошивка начинается сегодня.

ЧТО ТЫ ПОЛУЧИШЬ через 21 День?!

Внутренний хребет — не «уверенность», а ощущение:

«Я не сломаюсь».

Иммунитет к оценке — ты слышишь критику — и остаёшься собой.

Привычка выбирать себя — без вины, без «сначала для других».

Автономная опора — ты не ждёшь «подтверждения», чтобы действовать.

Взрослая уверенность — без понтов, без масок, без «я такой крутой».

Как работать с этим тренажёром — просто, по-человечески

Это не экзамен. Не «сделал всё — молодец», «не сделал — лузер».

Это — ежедневный акт уважения к себе.

Формат:

— 21 день

— Каждый день — 1 импульс (мысль-гвоздь + напоминание + практика + фраза-фиксация)

— Практика — 3—7 минут утром и вечером, не больше (в течение дня возвращаться можно и нужно, чтобы не забывать).

— Формат — PDF, можно читать с телефона, планшета, распечатать

Правила игры:

— Не пропускай дни подряд — но если пропустил (а) — не ругай себя. Просто вернись и продолжи.

— Пиши от руки или в заметках — тело запоминает движение пером/пальцем.

— Фразу-фиксацию — произноси вслух. Голос закрепляет нейросеть.

— Не жди «эффекта» — ты не меняешься за день. Ты *возвращаешься* — по капле. Психике нужно время. Не оценивай каждый раз результаты, пусть пройдет время, и сам отметишь изменения.

— Если больно — остановись. Подыши. Вернись. Это не гонка. Это возвращение домой.

— С вчера прочти задание на следующий день, обдумай как будешь выполнять и ложись отдыхать. Утром за дневник, потом все остальное.

— Если ты чувствуешь, что хочется побыть в одном из дней подольше, чтобы закрепить, отведи для этого два — три дня.

Никуда спешить не нужно, твоя жизнь происходит прямо сейчас, ты собираешь свою ценность себе и этот процесс для каждого индивидуален.

Поддержка от меня:

— Ты не один (а).

— Если застрял (а) — напиши мне, задай вопрос.

— Я отвечу — не как «специалист», а как человек, который прошёл это.

— Без осуждения. Без давления. Просто — рядом.

21 ИМПУЛЬС ВОЗВРАЩЕНИЯ СЕБЯ

Глава 1 — Я ИСТОЧНИК. Никакой внешней оценки

Цель 1 недели

Вырезать зависимость от чужого мнения — не через силу, а через ясность.

Результат через 7 дней:

Ты перестанешь *внутренне сжигаться*, когда тебя критикуют.

Ты будешь слышать оценку — и *не терять себя*.

«Одна клиентка всегда «делала всё правильно» на работе: подстраивалась под ожидания, принимала вину, когда что-то шло не так. Каждый раз, когда руководитель критиковал — она сжималась и делала больше.

Через неделю практики и честного наблюдения она вдруг увидела то, что раньше не замечала: любая критика превращала её в робота, который срочно кидается «чинить себя», даже если никто не просил и нечего было чинить. Просто старая программа «я виновата по умолчанию» включалась быстрее, чем мысль.

На четвёртый день она впервые произнесла фразу «Спасибо, беру к сведению» — и замолчала. Без объяснений. Без оправданий.

В комнате стало тихо так, будто кто-то выдернул вилку из розетки её тревоги.

*И в этой тишине она поймала новое чувство: она **делает работу не ради того, чтобы её НЕ обесценили, а ради себя***

ДЕНЬ 1 — «Я имею право, просто потому что я есть»

Цель: перестать жить так, будто нужно «заслужить право на существование».

Формат: утро — пробуждение опоры, вечер — закрепление.

Почему это работает:

У большинства людей в голове стоит старая криворукая прошивка:

«Если я что-то сделаю правильно — меня примут. Если нет — я лишний».

Эта программа убивает свободу и заставляет сжиматься перед любой оценкой.

Мы её ломаем не через «аффирмации», а через напоминание фактов.

Права по факту рождения — это фундамент.

Когда ты их выписываешь, мозг перестаёт жить в режиме «я должен заслужить».

Ты возвращаешь себе внутреннее пространство, где никто не судья.

Утро — Старт из центра (3 минуты)

1. Микро-настройка

Сядь ровно, положи руку на грудь и скажи вслух:

«Я имею право быть. Этого достаточно».

Не веришь — нормально.

Нам важно не верить, а *повторять* — мозг догонит позже.

2. Практика: 10 прав по факту рождения

Возьми ручку и заполни:

Мои права, с которыми я родился (лась):

—
—
—
—
—

Если завис — начни отсюда:

Право на ошибку.

Право не объясняться.

Право хотеть.

Право не хотеть.

Право на «нет».

Право на тишину.

Право быть собой.

Заполнил (а) — отлично. Не анализируй. Не оценивай.

Фраза дня (фиксация):

«Я не прошу разрешения. Я напоминаю себе: я уже здесь».

Вечер — Закрепление состояния (3 минуты)

1. Мини-рефлексия

Ответь честно, коротко, без фильтров:

Сегодня был момент, когда я почувствовал (а), что должен (на) «заслужить» право?

Что это был за момент?

→ _____

→ _____

Что я сделал (а) вместо привычного «я виноват (а)»?

→ _____

2. Маленькая победа дня

Найди одну вещь, где ты выбрал (а) себя или своё право:

→ _____

Фраза-фиксация:

«Сегодня я напомнил (а) себе, что я имею право быть».

Итог дня:

Сегодня ты сделал (а) первый шаг к фундаментальной вещи:

ты перестаёшь быть человеком, который постоянно «выпрашивает место», и начинаешь
быть тем, кто **занимает своё пространство по факту существования**.

Это база.

Это корень.

Это точка, от которой начнёт меняться всё остальное.

День 2. «Ценность не доказывают — её уважают»

Что меняется сегодня: Ты перестаёшь жить как человек-декорация, который пытается понравиться, чтобы выжить.

Твоя ценность — факт, а не рекламная кампания

Утро (5 минут)

Точка включения дня

1. Найди 3 ситуации, где ты пытался доказать свою ценность.

Не фильтруй. Пиши честно.

Ситуация 1: _____

Ситуация 2: _____

Ситуация 3: _____

2. Поставь рядом антияд:

«Я не обязан (а) был (а) доказывать. Я уже стоил (а) этого.»

Это не «мотивашка».

Это возвращение себе веса.

Как это работает?!

Когда ты доказываешь ценность — ты уже поставил (а) себя ниже.

Когда фиксируешь — возвращаешь внутренний ранг.

Мозг начинает перестраивать реакцию: «я = ресурс», а не «я = товар»

Дневное напоминание (20 секунд)

Ставишь будильник, заметку или виджет.

Фраза дня: **«Стоп. Я сейчас доказываю или живу?»**

Эта штука захватывает тебя в моменте, когда включается старый рефлекс «надо понравиться».

Вечер (2 минуты)

Заккрытие цикла.

Выбери один:

Сожги листок с ситуациями — символично и честно.

Удали заметку медленно, как выброс старой кожи.

Оставь только выводы, остальное убери.

Главное — закрыть петлю, чтобы мозг понял: день завершён, настрой закреплён.

Фраза-фиксация «Я не продавец своей души. Я — её хранитель.»

Скажи тихо, но твёрдо. Чтобы вибрация в груди изменилась.

День 3. «Мнение других — это их внутренний диалог, не мой»

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.