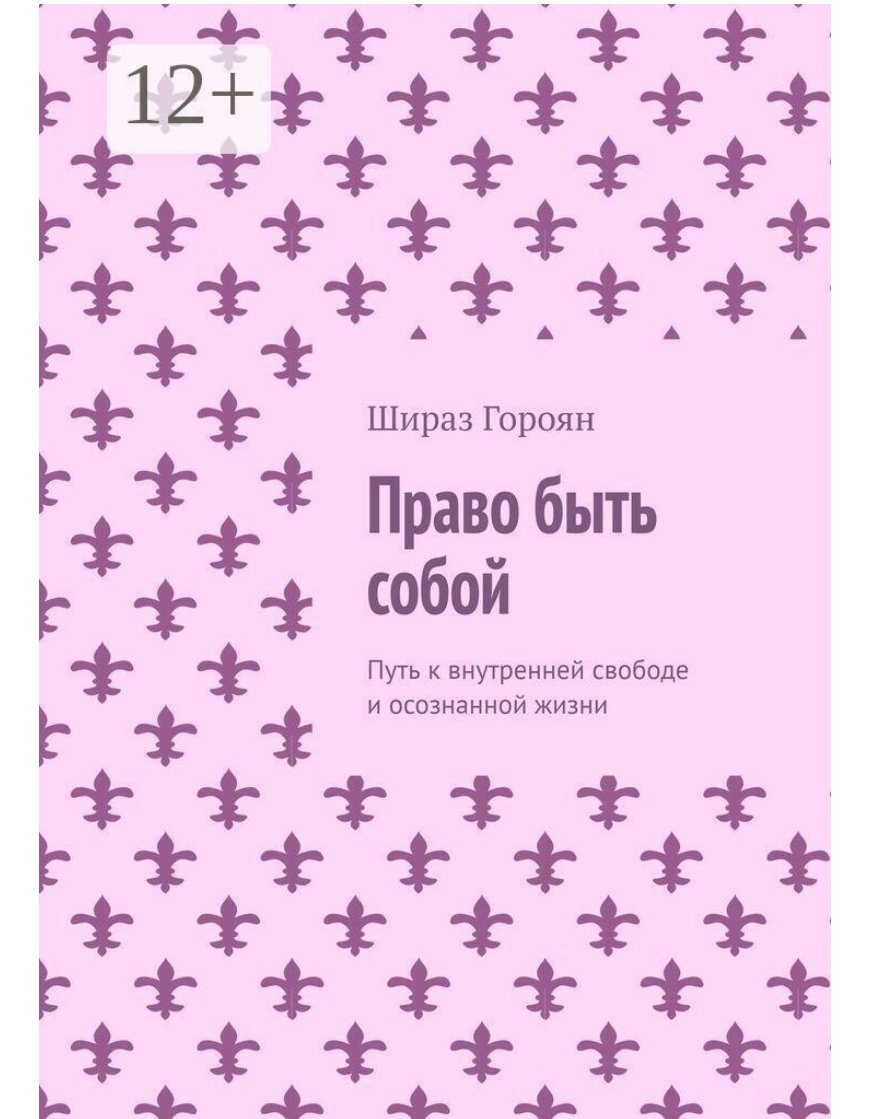




12+

Шираз Гороян

# Право быть собой

Путь к внутренней свободе  
и осознанной жизни

**Шираз Гороян**  
**Право быть собой. Путь  
к внутренней свободе  
и осознанной жизни**

*<https://litres.ru/74156372>*

*ISBN 9785007029087*

**Аннотация**

«Право быть собой» — это книга о внутренней силе, свободе личности и поиске собственного пути.

Через короткие, но глубокие главы автор раскрывает темы самодисциплины, преодоления страхов, независимого мышления, осознанности и силы характера.

Эта книга поможет читателю обрести внутреннюю опору, научиться доверять себе и перестать жить под влиянием чужих ожиданий.

Книга станет проводником для тех, кто стремится к честной, сильной и свободной жизни.

# Содержание

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| ПРАВО БЫТЬ СОБОЙ                   | 6  |
| Шираз Гороян                       | 7  |
| Введение                           | 8  |
| ГЛАВА 1                            | 9  |
| Сила выбора                        | 9  |
| ◆ ◆ ◆                              | 10 |
| Самодисциплина как свобода         | 10 |
| ◆ ◆ ◆                              | 11 |
| Кризис как точка роста             | 11 |
| ◆ ◆ ◆                              | 12 |
| Интуитивный компас                 | 12 |
| ◆ ◆ ◆                              | 13 |
| Экология окружения                 | 13 |
| ◆ ◆ ◆                              | 14 |
| Победа над зависимостями           | 14 |
| ◆ ◆ ◆                              | 15 |
| Ценность настоящего момента        | 15 |
| ◆ ◆ ◆                              | 16 |
| Освобождение от синдрома отличника | 16 |
| ГЛАВА 9                            | 17 |
| Архитектура характера              | 17 |
| ◆ ◆ ◆                              | 18 |
| Разоблачение эго                   | 18 |



Поток созидания

19

19



Мудрость прощения

20

20



Внутренний покой в хаосе

21

21

Конец ознакомительного фрагмента.

22

# **Право быть собой Путь к внутренней свободе и осознанной жизни**

**Шираз Гороян**

© Шираз Гороян, 2026

ISBN 978-5-0070-2908-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **ПРАВО БЫТЬ СОБОЙ**

*Путь к внутренней свободе и осознанной жизни*

**Шираз Гороян**

# Введение

Эта книга посвящена внутренней свободе, осознанности и силе характера. Каждая глава — это отдельная мысль, способная изменить взгляд человека на самого себя, на страхи, цели, отношения и жизненный путь.

# ГЛАВА 1

## Сила выбора

Сила выбора — это фундаментальное право человека определять вектор своего существования. Настоящие перемены никогда не приходят извне как подарок судьбы; они зарождаются глубоко внутри, когда мы берем на себя смелость сказать «да» своим истинным стремлениям. Каждый день предоставляет сотни мелких возможностей сделать еще один шаг вперед, и даже если этот шаг кажется незаметным, именно из таких мгновений складывается масштабный путь к свободе.

# **###**

## **ГЛАВА 2**

### **Самодисциплина как свобода**

Многие ошибочно видят в самодисциплине лишь жесткие рамки и ограничения. В действительности же, это высшая форма личной свободы, защищающая нас от хаоса мимолетных импульсов. Когда человек развивает способность управлять своими действиями, он перестает быть рабом настроения и внешних обстоятельств, закладывая прочный фундамент для реализации долгосрочных жизненных целей.

# **###**

## **ГЛАВА 3**

### **Кризис как точка роста**

Любые жизненные испытания и кризисы — это не тупики, а скрытые перекрестки и новые точки роста. Именно в моменты, когда привычный мир рушится, ломаются и наши старые ментальные шаблоны, освобождая пространство для мудрости и внутренней силы. Преодолевая трудности, мы открываем в себе те резервы стойкости и гибкости характера, о существовании которых даже не догадывались.

# **###**

## **ГЛАВА 4**

### **Интуитивный компас**

Наш внутренний голос часто знает верные ответы задолго до того, как их успеет сформулировать и проанализировать логический ум. Научиться доверять своему интуитивному компасу — значит обрести надежный ориентир в бушующем океане чужих мнений и стереотипов. Настоящая осознанность начинается с умения вовремя заметить этот тихий внутренний сигнал и последовать за ним.

# **###**

## **ГЛАВА 5**

### **Экология окружения**

Люди, которые нас окружают, могут либо стать крыльями для нашего полета, либо тяжелыми гирями на ногах. Создание экологичного пространства вокруг себя требует честности и решительности. Очень важно вовремя дистанцироваться от токсичных связей и наполнять свою жизнь теми, кто разделяет ваши ценности, уважает ваши границы и искренне поддерживает ваше стремление быть собой.

# **###**

## **ГЛАВА 6**

### **Победа над зависимостями**

Зависимости — это не только пагубные привычки, но и ментальные привязанности к чужому одобрению, гаджетам, иллюзиям или деструктивным отношениям. Истинное освобождение наступает тогда, когда человек осознает корень своей тяги и перенаправляет эту колоссальную энергию на созидание собственной жизни. Эта победа возвращает нам статус полноправного хозяина своей судьбы.

# **###**

## **ГЛАВА 7**

### **Ценность настоящего момента**

Жизнь происходит исключительно здесь и сейчас, однако наш разум постоянно блуждает между сожалениями о невозвратном прошлом и тревогами о туманном будущем. Возвращая свое внимание в настоящий момент, мы обретаем удивительную ясность и покой. Именно в текущей секунде скрыта вся сила для принятия решений, способных в корне изменить наше завтра.

# **###**

## **ГЛАВА 8**

### **Освобождение от синдрома отличника**

Попытки быть идеальным во всем и угодить каждому — это прямой путь к глубокому внутреннему истощению. Синдром отличника заставляет нас жить ради внешних оценок и похвалы, жертвуя своей подлинной уникальностью. Свобода начинается тогда, когда мы разрешаем себе совершать ошибки, быть несовершенными, но при этом абсолютно живыми и настоящими.

# ГЛАВА 9

## Архитектура характера

Наш характер не является чем-то статичным или predetermined раз и навсегда; это динамичная архитектура, которую мы проектируем и возводим сами на протяжении всей жизни. Каждое волевое решение, каждый честный поступок и проявленное благородство закладывают прочные кирпичи в основание нашей личности, формируя негибкий внутренний стержень.

# **###**

## **ГЛАВА 10**

### **Разоблачение эго**

Наше эго постоянно ищет защиты, признания, превосходства над другими и подпитывается иллюзиями собственной важности. Разоблачение этих скрытых механизмов позволяет сорвать маски и прийти к подлинной скромности и силе духа. Когда ослабевает диктат эго, внутри воцаряется глубокая тишина и открывается способность к искреннему, глубокому сопереживанию.

# **###**

## **ГЛАВА 11**

### **Поток созидания**

Человек по своей природе призван творить, созидать и приносить в этот мир нечто новое и ценное. Войти в поток созидания — значит направить свои таланты, время и энергию на сотворение блага для себя и окружающих. Этот процесс наполняет каждый день глубоким смыслом и дает мощный заряд вдохновения, который невозможно исчерпать.

# **###**

## **ГЛАВА 12**

### **Мудрость прощения**

Обида — это тяжелый яд, который мы носим в собственном сердце, надеясь, что от этого пострадает кто-то другой. Мудрость прощения заключается не в оправдании недостойного поведения, а в полном освобождении самого себя от разрушительного груза прошлого. Прощая, мы забираем обратно свою эмоциональную энергию и открываемся новому дню.

**# # #**

## **ГЛАВА 13**

### **Внутренний покой в хаосе**

Внешний мир никогда не будет идеально стабильным, предсказуемым или спокойным; хаос — это неотъемлемая часть жизни. Однако истинный покой заключается не в отсутствии бури вокруг, а в способности оставаться тихой, невозмутимой гаванью внутри самого себя. Этот внутренний центр позволяет принимать верные, взвешенные решения даже в эпицентре урагана.

# 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.