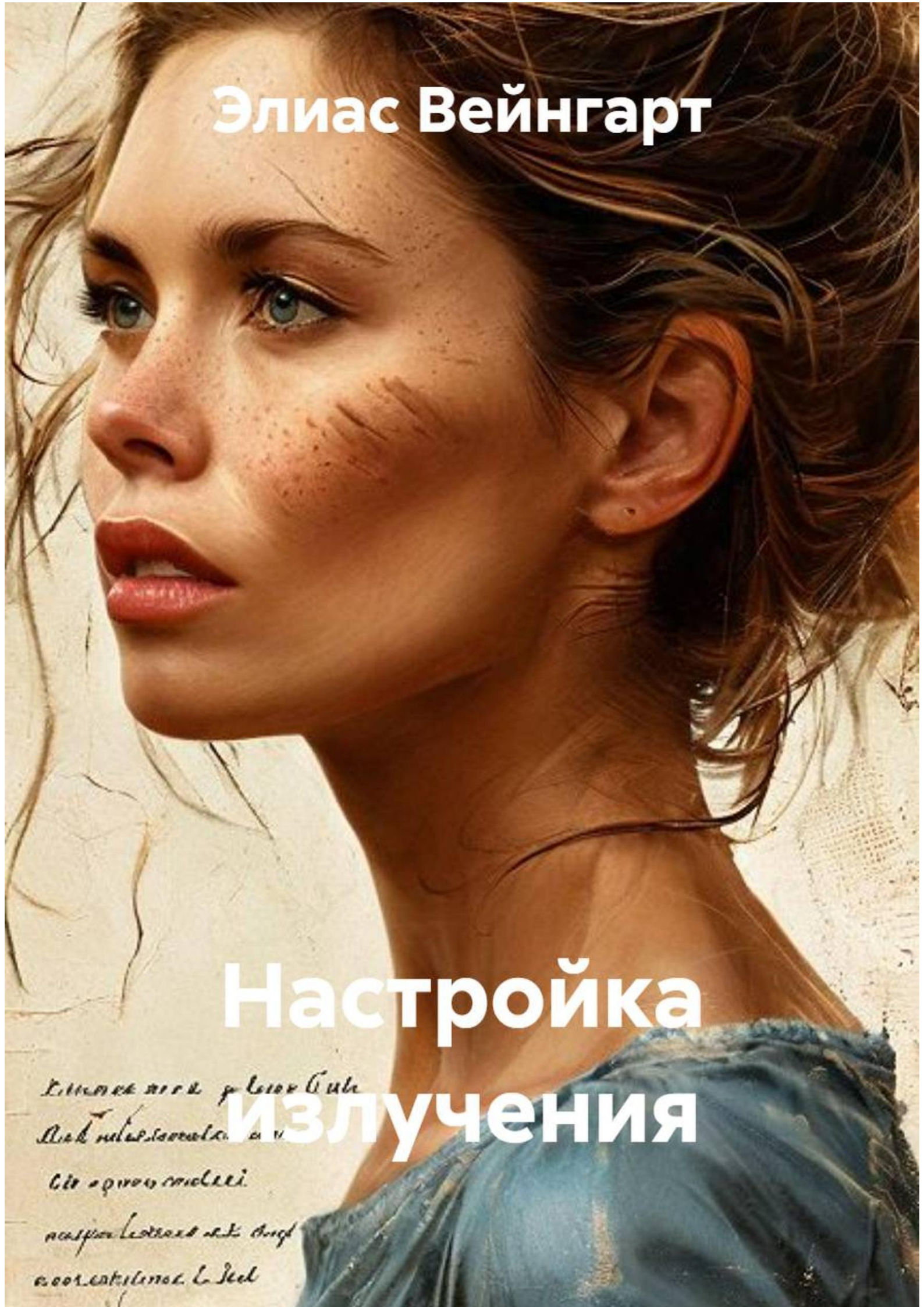




Элиас Вейнгарт

Настройка излучения

Книжка моя и я люблю книгу

Ваша библиотека — это

ваша душа.

настройка звука и света

в вашей комнате. С. Вей

Элиас Вейнгарт

Настройка излучения

«Автор»

2026

Вейнгарт Э.

Настройка излучения / Э. Вейнгарт — «Автор», 2026

Эта книга предлагает эксклюзивную модель для подражания — когда женщина перестаёт быть эхом и начинает излучать. В её основе не внешние правила, а три внутренние опоры: право быть собой без оглядки на одобрение, право желать без чувства стыда и право на границы, которые не изолируют. Опираясь на психологию, нейробиологию и живые истории, автор шаг за шагом ведёт к настройке того состояния, из которого рождается подлинная сила — не громкая, не агрессивная, а спокойная и заразительная. Это не инструкция по становлению «идеальной», а приглашение вернуть себе собственный голос, желание и способность влиять на реальность. Вокруг начинает меняться всё — без борьбы, без ломания себя, без попыток стать «правильной или нормальной».

© Вейнгарт Э., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Эхо	5
Конец ознакомительного фрагмента.	6

Элиас Вейнгарт

Настройка излучения

Глава 1. Эхо

Я не заметила, как стала эхом.

Сначала это казалось вежливостью. Чуть мягче улыбнуться, чем хочется. Чуть быстрее согласиться, чем подумать. Чуть тише сказать о своём желании, чтобы не выглядеть неудобной. Я подстраивала интонацию под собеседника, тему — под настроение компании, а свои «хочу» — под чужое «так принято». И однажды поймала себя на мысли: я вроде бы есть, но меня как будто нет.

Это состояние я называю синдромом эха. Ты отражаешь чужие ожидания с такой точностью, что собственный голос становится фоновым шумом. Ты успешна, красива, востребована — но внутри пустота, потому что всё это выстроено не из тебя, а из ответа на вопрос «что от меня нужно другим?».

Мы выросли в культуре, где «хорошая девочка» — это удобная девочка. Которая не спорит, не тянет одеяло на себя, не заявляет о своих амбициях слишком громко. Которая излучает комфорт для других, а не собственную силу. Мы научились быть идеальным эхом. И мир нас за это хвалил.

Проблема в том, что эхо не может быть. Эхо может только повторять. Эхо не создаёт — оно воспроизводит. Эхо не излучает — оно возвращает.

Эта книга — не о том, как стать другой. Она о том, как перестать быть эхом и начать излучать. Не роль, не маску, не очередную «правильную женщину» — а живое присутствие, которое меняет всё вокруг без борьбы и насилия над собой.

Путь, который мы пройдем вместе, опирается на три опоры. Первая — право быть. Вторая — право хотеть. Третья — право на границы и близость. Это не навыки. Это не привычки. Это фундамент, на котором каждая женщина выстроит свою уникальную жизнь — без готовых рецептов и чужих сценариев.

Я не обещаю простого пути. Но обещаю, что он будет легким и в конце ты перестанешь быть эхом.

Добро пожаловать в настройку излучения.

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.