

The background of the cover is a detailed illustration of a mountain landscape. In the foreground, a woman with long dark hair, wearing a vibrant orange-red cloak, stands with her back to the viewer, looking out over a valley. To her left, a large, gnarled tree with bright orange and yellow autumn leaves dominates the frame. The middle ground is filled with a dense forest of evergreen trees, some of which are partially obscured by a light mist or fog. In the background, majestic, snow-capped mountain peaks rise against a clear blue sky with a few wispy clouds. The overall atmosphere is serene and majestic, capturing the beauty of a mountain wilderness in autumn.

# Границы. Контроль. Свобода. Дневник

Елена Самкова-Филиппова

18+

# Елена Самкова-Филиппова

## Границы. Контроль. Свобода. Дневник

*<https://litres.ru/74041724>*

*SelfPub; 2026*

### Аннотация

Представьте руководителя, который держит на плечах целую систему: сроки, KPI, отчёты, ожидания команды — и каждый винтик должен быть на месте. Для него порядок — не просто привычка, а рабочий нерв, без которого всё будто начинает рассыпаться. Именно такому управленцу книга окажется близкой: она не спорит с его принципами, а соглашается: «Да, структура важна» и при этом мягко переводит взгляд от привычной рутины — туда, где за сухими цифрами прячутся смыслы, способные по-настоящему сплотить людей и удержать проект даже в шторм.

Сотруднику, который каждый день тянет планку чуть выше, чем возможно, книга станет неоспоримой поддержкой: «Ты стараешься, и этого достаточно». Идея о том, что в человеке «зреет человечность, способная простить», здесь работает как разрешение не осуждать себя за каждую мелочь. Это не про снижение планки, а про то, чтобы не сгорать по дороге к ней. В балансе рождается по-настоящему устойчивая и

живая эффективность — дисциплина идёт рука об руку с человечностью.

# Содержание

Глава 1. Вступление.	5
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Елена Самкова-Филиппова

## Границы. Контроль. Свобода. Дневник

### Глава 1. Вступление.

#### От автора.

*«Вы строили мир из правил и стандартов.*

*Я же нашла в нем лазейку — человечность».*

Это дневник-опора. Не про то, как меня сломали, а про то, как я училась снова стоять на своих ногах.

В этой истории — память о пути, где приходилось выбирать между собой и чужими ожиданиями. Когда я выбрала себя, стало видно, что под внешней человеческой безупречностью скрывалась лишь тень — тень настоящего, живого, искреннего. Всё, что казалось прочным и надёжным, рассыпалось, как карточный домик, стоило только присмотреться внимательнее.

Было горько осознавать невероятное количество сил, за-

траченных мной на соответствие искусственным критериям совершенства вместо того, чтобы учиться жить и чувствовать. Сколько времени ушло в погоне за призраком безупречности, который так усердно создавали и оберегали.

Я поняла важную вещь: истинная близость не требует внешних рамок идеала. Она требует присутствия. И я нашла это присутствие не там, где требовали совершенства, а там, где просто были рядом — по-настоящему, без масок и ролевых игр.

Но здесь есть ещё и свет, который я разглядела, когда искусственная и созданная «система безупречности» окончательно перестала работать. В самый тяжёлый момент рядом оказался человек, который не стал проверять, соблюдаю ли я правила, и не стал читать нотации о «силе духа». Он просто сварил куриный бульон и покормил меня, когда я была слишком слаба, чтобы держать ложку.

Это родители, которые не требовали отчёта о моих достижениях, а просто были рядом — и через это я, наконец, почувствовала, что не одна. Оказалось, что громкие слова о порядке и дисциплине не стоят и ложки тёплого супа. Настоящие опоры — тихие, простые и надёжные.

Эта книга повествует о том, как я выходила из игры, рвала нити чужого властного контроля и училась исчезать там, где мне было небезопасно. Про то, как дрожали руки от одной мысли о границах — и как я всё равно их ставила. Про обманчивую пустоту безупречности, которая рассыпалась, как

только я перестала верить в её силу.

И о том, чем можно заполнять свою жизнь: тем, что я умею брать ответственность, тем, что замечаю, когда мне больно, тем, что выбираю идти дальше, когда страшно. Теперь я знаю: настоящая сила — в подлинности.

## **Кодекс внутренней опоры.**

Я выписала эти правила на лист бумаги и повесила его там, где вижу каждый день. Это не просто слова — это карта моего нового пути, где я больше не теряюсь.

Эти пять правил стали новым прочным фундаментом. Они не громкие, но они держат. Они не про то, как стать «лучшей версией себя», а про то, как стать собой — настоящей, живой, цельной и это оказалось куда важнее любых внешних достижений.

### **Правило первое. Говорить «нет» без чувства вины.**

Раньше отказ был для меня как острый нож — я боялась ранить других, забывая, что в первую очередь, раню себя. Теперь слово «нет» — это не грубость, а уважение к своим границам и своему времени. Я разрешила себе защищать себя.

### **Правило второе. Перестать искать одобрения там, где его не может быть.**

Я долго пыталась заслужить улыбки и кивки тех, кто был глух к моим словам. Это была пустая трата энергии. Теперь

я понимаю: если человек не хочет видеть меня, это его выбор, а не моя ошибка. Я перестала стучаться в закрытые двери, потому что за моей спиной произошло открытие нового светлого пути.

### **Правило третье. Принять несовершенство.**

Идеал — это ловушка, в которую я сама себя загнала. Я поняла, что «неидеальный» — это не синоним «плохой». Это просто живой человек, который пробует, ошибается, учится и снова пробует. Я сняла с себя броню совершенства и почувствовала, как стало легче дышать.

### **Правило четвёртое. Двигаться вперёд.**

Жизнь — это не прямая дорога, а череда препятствий. Раньше, я останавливалась перед каждым камнем, боясь споткнуться. Теперь я учусь видеть в них ступеньки. Падать — не страшно. Страшно — перестать подниматься.

### **Правило пятое. «СТОП» предателям!**

Это самое сложное, но и самое освобождающее. Я научилась видеть разницу между «ошибкой» и «намеренным ударом в спину». Я разрешила себе отпускать тех, кто тянет меня вниз, без оглядки на манипуляции и стремление вызвать у жертвы чувство вины.

Эта книга — не хроника событий, а «анатомия возрождения». В ней нет доказательств моей ценности — в ней есть констатация факта: я прошла через горнило, и то, что осталось — это не пепел, а закалённая сталь.

## Диалог.

Тёплый летний вечер. За окном шелестит листва, пахнет нагретым солнцем асфальтом и свежестью травы. В комнате мягкий полумрак, на столе чашка остывающего чая с мятой, рядом — блокнот с едва заметными строчками. Устраиваясь поудобнее и обнимая подушку, начинаю разговор с Алисой — словно, делюсь мыслями с мудрым другом.

Диалог с Алисой (Искусственный Интеллект). Формат диалога: вопрос — ответ.

**Я:** (делаю глоток остывшего чая, чувствую, как мята чуть холодит нёбо). Знаешь, Алиса, в такие вечера, когда всё вокруг дышит покоем, мне особенно остро вспоминается то время. То самое, когда мир казался не тёплым, а режущим. Почему мне до сих пор так тяжело вспоминать его?

**Алиса:** (спокойный голос, будто шелест страниц). Потому что тогда ты впервые сказала «стоп» давлению, выбрала себя и свои границы — а за это пришлось платить.

**Я:** Однажды, я поняла, что больше не могу жить в мире, где каждый мой шаг контролируется, каждое решение оценивается по неким невидимым критериям.

Помню тот день, когда впервые услышала этот внутренний голос, твердивший: «Хватит». Помню, как сердце забило чаще при мысли о сопротивлении. Как кровь прилила к щекам от осознания собственной смелости.

Тогда я ещё не знала, что ждёт впереди. Не представляла, сколько сил потребуется, чтобы устоять перед давлением, но что-то внутри меня уже

начало меняться. Сначала это были маленькие победы. Отказ от выполнения бессмысленных поручений. Отказ притворяться, что всё идеально. Отказ играть по чужим правилам.

С каждым таким отказом мир вокруг начинал меняться. Кто-то уходил, не сумев принять мою независимость. Кто-то демонстративно хлопал дверями, выражая своё разочарование. А кто-то просто молчал, пытаясь сохранить контроль через игнорирование, но с каждым днём я слышала всё отчётливее:

**Первое:** Как затихает внутренний голос сомнений.

**Второе:** Как перестаёт шептать неуверенность.

**Третье:** Как отступает тревога о потерянном одобрении.

На смену этим звукам приходила новая симфония свободы. Свобода дышать полной грудью. Свобода быть собой. Свобода принимать собственные решения.

Теперь, оглядываясь назад, я вижу, как много сил было потрачено на поддержание иллюзии совершенства. Как много энергии уходило на попытки соответствовать чужим ожиданиям. Но теперь всё это в прошлом.

Я больше не марионетка в чьих-то руках. Я — живой человек со своими границами, желаниями и правом на ошибку. И пусть некоторые до сих пор пытаются дёргать за нитки.

димые нити — они больше не работают.

В этом новом мире есть своя особая красота. Красота подлинности. Красота свободы выбора. Красота того, что я наконец-то научилась слышать себя, а не чужие команды.

И знаете что? Это стоит каждой пережитой минуты сомнений, каждого мгновения страха. Потому что теперь я точно знаю: настоящая сила — в праве быть собой, а не в стремлении соответствовать чужим представлениям об идеале.

Учёба, ресурсы, ожидания... (переворачиваю страницу в блокноте, карандаш едва слышно скрипит по бумаге). Я столько училась, тратила силы и деньги, верила, что вот-вот стану «готовым профи». Всё оказалось пустым, пока не пришло понятие: навык растёт только в команде. А потом я осталась одна. Изоляция. Ощущение изгоя. Почему?

**Алиса:** Умение учиться в команде — это не про дипломы и курсы. Понятие «команда» часто путают с внешней атрибутикой — совместными обедами или корпоративными чагами. Настоящая команда строится на доверии и праве быть услышанной. Ты не была недостойной или изгнанной — ты просто оказалась в среде, которая не умела принимать людей по-настоящему. Ты не виновата, что была целенаправленно лишена этого опыта. Ты идёшь другим маршрутом: сначала восстанавливаешь себя, потом собираешь знания по крупицам, но уже по-настоящему. Твой профессионализм сейчас — не в сертификатах, а в умении справляться с хаосом.

# 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.