

Джозеф Нгуен

автор мирового бестселлера
«Все ответы внутри тебя»

Границы = свобода

Как перестать
жить ради чужих ожиданий
и освободить место в жизни
для себя

ОТ АВТОРА МИРОВОГО БЕСТСЕЛЛЕРА
**ВСЕ ОТВЕТЫ
ВНУТРИ ТЕБЯ**

**КНИГА-
ФЕНОМЕН** **No1**
ПО ПСИХОЛОГИИ

1 000 000 **ЧИТАТЕЛЕЙ**
ПО ВСЕМУ МИРУ

Книги, меняющие жизнь. Мировые
бестселлеры Джозефа Нгуена

Джозеф Нгуен

**Границы равно свобода. Как
перестать жить ради чужих
ожиданий и освободить
место в жизни для себя**

«ЭКСМО»

2024

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Нгуен Д.

Границы равно свобода. Как перестать жить ради чужих ожиданий и освободить место в жизни для себя / Д. Нгуен — «Эксмо», 2024 — (Книги, меняющие жизнь. Мировые бестселлеры Джозефа Нгуена)

ISBN 978-5-04-252345-8

Границы не отнимают свободу. Они создают пространство для той жизни, которую вы действительно хотите прожить. Мы привыкли говорить «да», даже когда хочется отказаться, брать на себя больше обязанностей и ставить желания других выше собственных. Незаметно чужие ожидания занимают в нашей жизни столько места, что на себя уже не остается ни времени, ни сил. Джозеф Нгуен, автор мирового бестселлера «Все ответы внутри тебя», предлагает взглянуть на личные границы по-новому. Он показывает, что они нужны не для того, чтобы отгородиться от влияния других, а чтобы освободить пространство для своих целей и желаний, создать спокойствие и радость для себя. Чем четче обозначены наши границы, тем больше свободы появляется в жизни. В этой маленькой, но насыщенной практикой и знаниями книге нет сложной теории, воды и нравоучений. Только ясные идеи, жизненные примеры, вдохновляющие цитаты и упражнения, которые помогут понять, где проходят ваши границы и как доносить их до близких, коллег и руководителей. Вы узнаете как: – говорить «нет», не чувствуя вины; – создать границы, которые предотвратят выгорание; – перестать зависеть от чужого мнения; – мирно рассказать о своих границах так, чтобы другие их поняли; – обрести покой независимо от того, что происходит в вашей жизни; – самым соблюдать свои границы, чтобы перестать возвращаться к разрушительному поведению; – определить самые важные границы в каждой сфере вашей жизни.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-252345-8

© Нгуен Д., 2024

© Эксмо, 2024

Содержание

Введение	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Джозеф Нгуен

Границы равно свобода. Как перестать жить ради чужих ожиданий и освободить место в жизни для себя

Boundaries = Freedom: How To Create Boundaries That Set You Free Without Feeling Guilty
Joseph Nguyen

Boundaries = Freedom © 2024 Pure Intuition LLC.

Original English language edition published by One Satori LLC Orlando, Florida USA.

Arranged via Licensor's Agent: DropCapInc.

(USA) and Igor Korzhenevskiy of Alexander Korzhenevski Agency (Russia). All rights reserved.

© Христофорова Н. И., перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

Всем тем, кто на пути к тому, чтобы снова обрести себя

Имей сердце достаточно мягкое, чтобы дарить любовь и милосердие, но
при этом достаточно мудрое, чтобы знать границы.

— Каил Кроу



Введение

Это руководство поможет вам обрести больше покоя, самореализации и радости.

Всё возникает из ничего. Для того чтобы появилось новое творение, сначала должно быть пространство. То же самое верно и для нашей жизни.

Чтобы получить новые впечатления, которые преобразят нас, мы должны сначала создать пространство для их возможного появления.

Мы не можем посадить новое семя там, где уже есть цветок.

Чтобы создать пространство, мы устанавливаем границы. Там, где есть границы, есть мир.

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.