



НАМ ХУН ЛИ

# ИСКУССТВО ДЕРЖАТЬ ГРАНИЦЫ

Древнекитайские  
стратегии против  
манипуляций  
и чужого влияния



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

**Нам Хун Ли**  
**Искусство держать границы.**  
**Древнекитайские стратегии**  
**против манипуляций**  
**и чужого влияния**  
Серия «Воин внутри меня.  
Избавься от сомнений, победи  
страхи и закали характер»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=74402731](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74402731)*  
*ISBN 978-5-04-252956-6*

**Аннотация**

Перед вами книга о том, как стать хозяином собственной жизни. Ли Намхун обращается к мудрости древнекитайских стратегов, чтобы показать: личные границы – понимание того, где заканчиваются чужие желания и начинаются ваши собственные.

Двадцать пять стратегий помогут распознавать скрытые манипуляции, противостоять чужому влиянию, видеть истинные намерения людей и принимать решения, оставаясь верным себе.

Тот, кто знает цену своему саду, не спорит с каждым прохожим. Он просто остается его хозяином.

# Содержание

|                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| Пролог                                                                         | 6  |
| Быть смытым волной и оказаться в грязи или,<br>оседлав волну, добиться успеха? | 6  |
| Битва разумов, сражение стратегий                                              | 7  |
| Как выглядит человек, потерявший<br>инициативу                                 | 9  |
| Часть 1                                                                        | 12 |
| Настоящий вкус жизни можно познать, если<br>ты в ней главный герой             | 12 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                              | 13 |

**Нам Хун Ли**  
**Искусство держать**  
**границы: древнекитайские**  
**стратегии против**  
**манипуляций и**  
**чужого влияния**

Copyright © 2024 Lee Nam Hoon

Russian Translation Copyright © 2026 Publishing House

Eksmo

Russian language translation rights arranged with  
PAGE2BOOKS through EYA (Eric Yang Agency)

© Ванюкова Д., перевод на русский язык, 2025

© Марчук А.С., дизайн обложки, 2026

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2026



# Пролог

## Быть смытым волной и оказаться в грязи или, оседлав волну, добиться успеха?

В нашем мире существует множество форм силы: центробежная, направленная от центра, и центростремительная, действующая в противоположном направлении. Ускорение, которое пропорционально действующей на него силе, и противостоящая этому сила трения. Сила восстановления, возвращающая все в исходное состояние, и сила сопротивления, противостоящая внешнему воздействию. Влиянию этих сил подчинена не только природа, но человеческое общество в процессе его функционирования, внутренних столкновений и объединений. Но есть одна уникальная сила, о которой не говорят на уроках физики, – *лидерство*. Это динамическая сила, которая достигает своей цели, контролируя баланс и гармонию целого, находясь на переднем крае или в самом центре. Обычно ее еще называют *инициативой*, что означает «право и способность руководить и занимать активную позицию».

# Битва разумов, сражение стратегий

Инициатива оказывает огромное влияние на нашу жизнь. Если человек теряется в негативных эмоциях, не может выйти из зависимых отношений или погружен исключительно в работу, он находится в настоящем рабстве и просто плывет по течению, подчиняясь обстоятельствам, вместо того чтобы идти к намеченной цели. В итоге он может даже забыть, что когда-то к чему-то стремился. Фразы вроде «жизнь не имеет смысла» или «жизнь – это страдания» чаще всего можно услышать именно от тех, кто оказался в тупике и потерял инициативу, делая только то, что приносит пользу другим.

**Так стоит ли людям, которые утратили контроль, винить в этом свое низкое социальное положение или отсутствие силы? К счастью, нет. У инициативы есть одна замечательная особенность: она не зависит напрямую от количества власти или быстроты ее реакции, поэтому перехватить ее может абсолютно любой.**

Даже если кажется, что монарх обладает абсолютной властью, один выдающийся министр может навести порядок в государстве, а хитрый придворный – внести смуту. То же касается любой компании, где, несмотря на всю власть генерального директора, один талантливый руководитель отдела способен контролировать ход работ и завоевать уважение коллег. Но ни богатство, ни возраст не гарантируют лидер-

ства.

Причина в том, что инициатива имеет совершенно уникальную природу: она рождается из стратегии. Если вы понимаете ситуацию, умеете разбираться в людях, видите, как распределяется власть, и знаете критически слабые места, то можете завладеть инициативой независимо от собственной силы или слабости, имеющейся власти, денег или возраста. Борьба за инициативу – это битва разумов, сражение стратегий.



# **Как выглядит человек, потерявший инициативу**

Понять, что человек утратил инициативу, можно по нескольким характерным признакам. Он всегда прилежно и без нареканий работает, но в итоге его или увольняют, или он живет в постоянной тревоге, хотя получает высокие оценки и положительные отзывы. Он делает добро и хочет быть «хорошим», но в конечном счете становится «удобным человеком», которого легко используют и игнорируют. Кто-то всю жизнь жертвует собой ради семьи, но так и не получает от родственников ни уважения, ни благодарности. Все это – типичные черты человека, потерявшего инициативу.

Почему же, несмотря на все усилия, результат все равно разочаровывает? Потому что инициатива рождается не из усердия (которое, безусловно, служит важным элементом, наполняющим жизнь смыслом), а из способности видеть всю ситуацию целиком – себя, свою жизнь и связи, открывать скрытое, обнаруживать неявное и заново перераспределять силы и ресурсы. Разница между этим и простым усердием – как между картиной на холсте и трехмерной картиной в небе.

Особенно важно то, что инициатива вызывает мощные внутренние изменения. Чтобы преодолеть тревогу, депрессию или ощущение безысходности, одной лишь силы духа

недостаточно. Но конкретный способ завладеть инициативой дает надежду, порождает страстное желание действовать и преодолевать трудности, ускоряя позитивные изменения в сознании.

**К сожалению, об инициативе, такой важной силе в нашей жизни, не пишут в учебниках и не говорят на курсах. Потому что способ ее удержания – это личный секрет, которым редко делятся даже с самыми близкими.**

Однако мы можем обратиться к тем, кто еще две с половиной тысячи лет назад боролся за инициативу. Древние восточные классические тексты сохранили мысли великих героев, мудрых советников и всех тех, кто смело прокладывал себе путь вперед. На эти проверенные временем и заслуживающие доверия знания можно опереться. Я надеюсь, что эта книга поможет не верящим в себя людям обрести смелость и креативные идеи, чтобы вернуть инициативу.

## **Непокоренный** **Invictus**

Из-под покрова тьмы ночной,  
Из черной ямы страшных мук  
Благодарю я всех богов  
За мой непокоренный дух.

И я, попав в тиски беды,  
Не дрогнул и не застонал,  
И под ударами судьбы  
Я ранен был, но не упал.

Тропа лежит средь зла и слез,  
Дальнейший путь не ясен, пусть,  
Но все же трудностей и бед  
Я, как и прежде, не боюсь.<sup>1</sup>

*Уильям Эрнст Хенли*

---

<sup>1</sup> Сборник «Английская поэзия в русских переводах. XIX–XX вв.» (М.: Радуга, 1984)

# **Часть 1**

## **Не лай, если не можешь укусить**

### **Настоящий вкус жизни можно познать, если ты в ней главный герой**

Однажды, наблюдая за поведением собаки у мясной лавки, философ Ницше сравнил его с двойственностью человеческих желаний. Пес хотел забежать внутрь и вцепиться в мясо, но, боясь ножа хозяина, лишь бродил вокруг и лаял. Хотеть, но бояться; желать, но колебаться – это тот замкнутый круг, в котором застревает множество людей. Однако между собакой, которая лишь лает, и той, что решительно врывается в лавку и вцепляется в мясо, есть огромная разница. Пусть вторая и может пострадать, зато у нее есть шанс испытать удовлетворение от поедания добычи и уверенности в своей способности укусить в ответ обидчика. Более того, в следующий раз, желая чего-то, она уже не будет бояться, а без промедления бросится вперед. То же самое происходит и с вашей жизнью, когда вы сами проявляете инициативу и становитесь в ней главным героем.

# 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.