

МАХ ЕТВОД

ПСИХОЛОГИЯ • САМОПОЗНАНИЕ • СВОБОДА

ТЫ САМ СЕБЕ ТЮРЬМА

КАК ПЕРЕСТАТЬ ЖИТЬ
В ПЛЕНУ СОБСТВЕННЫХ СТРАХОВ,
ПРИВЫЧЕК И УБЕЖДЕНИЙ



НЕ ВИНЬ ДРУГИХ.
НАЧНИ С СЕБЯ.

Max Etwood

Ты сам себе

«Автор»

2026

Etwood M.

Ты сам себе / М. Etwood — «Автор», 2026

Ты хочешь другой жизни, но снова выбираешь привычное. Мечтаешь о свободе, но остаёшься пленником собственных страхов, убеждений и привычек. «Ты сам себе тюрьма» — книга о невидимых стенах, которые мешают тебе меняться, расти и жить по-своему. Пора перестать ждать подходящего момента и начать менять то, что зависит от тебя. Ключ от твоей тюрьмы может быть ближе, чем ты думаешь.

© Etwood M., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Max Etwood

Ты сам себе

Глава

ТЫ САМ СЕБЕ ТЮРЬМА

Как перестать жить в плену собственных страхов, привычек и убеждений

MAX ETWOOD

ПРОЛОГ

Камера без решёток

Ты не чувствуешь себя заключённым.

У тебя нет наручников. Нет конвоя. Нет графика прогулок. Ты можешь выйти из дома, поехать в другой город, сменить работу, начать дело, уехать в другую страну.

Формально ты свободен. И именно поэтому ты никогда не задавал себе вопрос, который я хочу задать сейчас.

Почему твоя жизнь выглядит именно так, а не иначе?*

Не почему она плохая. Не почему она не идеальная. А почему она такая же, как год назад. Как пять лет назад. Как десять.

Ты знаешь, что хочешь большего. Знаешь, что можешь больше. Но каждый день повторяешь одни и те же решения. Одни и те же разговоры. Одни и те же отказы от действий.

Ты не в тюрьме. Но ты и не свободен.

Ты в камере без решёток.

Эта камера построена не из кирпича. Она построена из привычек, страхов, убеждений и чужих ожиданий. Стены невидимы, потому что ты называешь их своей жизнью.

«Я такой человек». «Мне не повезло». «У меня не было выбора». «Так сложилось». «Все так живут».

Ты не замечаешь стен, потому что вырос внутри них. Они кажутся тебе реальностью. Не ограничениями, а фактами.

И это самое опасное.

Потому что тюрьму, которую ты видишь, можно попытаться сломать. А тюрьму, которую ты не замечаешь, невозможно даже найти.

Я не буду говорить, что ты сам во всём виноват.

Это неправда. И это жестоко.

Некоторые стены вокруг тебя построили обстоятельства. Ты не выбирал, где родиться. Не выбирал, в какой семье вырасти. Не выбирал, какие возможности у тебя были, а какие нет.

Некоторые стены построили люди. Родители, которые хотели как лучше. Учителя, которые не верили в тебя. Те, кто говорил, что у тебя не получится.

Некоторые стены появились задолго до того, как ты научился задавать вопросы.

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.