ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ

Как сохранить себя
в современном мире



Rais Ais Gu

Моя жизнь мои правила

Rais Gu

Личные границы. Моя жизнь мои правила

«Автор»
2025

Gu R. A.

Личные границы. Моя жизнь мои правила / R. A. Gu — «Автор», 2025

Эта книга — не про эгоизм и самовозвеличивание.Это — Декларация вашего Внутреннего Суверенитета. Мы не будем учиться быть «круче» других. Мы будем учиться быть целостными. Наша цель — перенести источник власти, одобрения и решений извне — вовнутрь. Сменить внешнего правителя на внутреннего.Вы научитесь не бороться за независимость, а принимать ее как данность. Строить отношения с миром из позиции силы, которая рождается не из надменности, а из глубочайшего уважения к собственной территории.Эта книга — ваш акт о суверенитете. Сделайте первый шаг к тому, чтобы стать полноправным хозяином в собственном доме.

© Gu R. A., 2025
© Автор, 2025

Rais Gu
Личные границы. Моя жизнь мои правила

Предисловие: Вы – страна, а не колония

Пройдите быстрый тест. Ответьте «да» или «нет»:

Вам сложно сказать «нет», даже когда это противоречит вашим интересам?

Вы часто ловите себя на мысли: «А что подумают люди?»

Ваше настроение сильно зависит от одобрения или критики извне?

Вы чувствуете вину, когда тратите время и ресурсы на себя?

Вам проще отстаивать интересы других, чем свои собственные?

Если вы ответили «да» хотя бы на два вопроса – эта книга для вас.

Поздравляю, вы не слабы и не нерешительны. Вы просто живете с ощущением, что ваша территория – это филиал чужого государства. Ваши границы размыты, внутренние законы не написаны, а валюта самоценности постоянно девальвируется.

Эта книга – не про эгоизм и самовозвеличивание.

Это – **Декларация вашего Внутреннего Суверенитета.** Мы не будем учиться быть «круче» других. Мы будем учиться быть **целостными.** Наша цель – перенести источник власти, одобрения и решений извне – вовнутрь. Сменить внешнего правителя на внутреннего.

Вы научитесь не бороться за независимость, а **принимать ее как данность.** Строить отношения с миром из позиции силы, которая рождается не из надменности, а из глубочайшего уважения к собственной территории.

Эта книга – ваш акт о суверенитете. Сделайте первый шаг к тому, чтобы стать полноправным хозяином в собственном доме.

Введение: Почему мы сдаем свою территорию без боя?

Представьте, что вы – государство с богатыми недрами, плодородными землями и талантливым народом. Но вы не разрабатываете законы, не печатаете валюту, а все решения согласовываете с соседями. Ваша экономика работает на экспорт сырья, а назад вы получаете готовые товары и оценку – «хорошо» или «плохо» вы живете.

Поздравляю, вы только что прожили метафору жизни человека без внутреннего суверенитета.

Проблема не в том, что вы неспособны управлять. Проблема в том, что нас с детства учили быть «удобными», а не **целостными.** Вот главные причины, почему это происходит:

Культ самопожертвования. Нас хвалили за отказ от своих интересов ради других. «Посмотри, как он себя не жалеет!» – этот посыл заставлял нас верить, что наша ценность измеряется в жертвах.

Токсичная скромность. Нас учили, что быть «как все», не высовываться и не считать себя особенным – это добродетель. В результате мы разучились признавать и ценить свои настоящие таланты и достижения.

Внешний источник одобрения. Система воспитания и образования часто строилась на принципе «я тебя люблю/ценю, если ты…». Мы привыкали, что наша значимость – это что-то, что нам выдают за хорошее поведение, а не то, что есть в нас по праву рождения.

Обещание этой книги

Вы не получите мотивационных лозунгов вроде «полюби себя». Вы получите **систему.** Пошаговый метод по построению работающего внутреннего государства.

Вы **напишете свою Конституцию** – свод неизменных личных принципов.

Вы **начертите свои границы** и научитесь их защищать без агрессии и чувства вины.

Вы **запустите чеканку своей валюты** – научитесь самоценности, не зависящей от чужих оценок.

Вы **сформируете внутреннее правительство** – научитесь договариваться со своими внутренними частями (Критиком, Ребенком, Взрослым).

Вы **разработаете внешнюю политику** – научитесь выстраивать отношения с миром из позиции силы и уважения, а не страха и зависимости.

Эта книга – ваш чертеж к внутренней независимости. Она превратит чувство вины и неполноценности в спокойную уверенность и самоуважение.

Часть 1. ДИАГНОСТИКА: На чьей территории вы живете?

Вступление к части:

Прежде чем поднимать флаг суверенитета, нужно провести ревизию и понять, какие земли оккупированы, какие законы навязаны, а казна разграблена. В этой части мы проведем честную и беспристрастную диагностику текущего состояния вашего внутреннего государства. Без осуждения. Только факты.

ГЛАВА 1. Карта ваших границ: Где проходит черта вашего «Я»?

Личные границы – это не стены, а **правила таможни** на входе в ваше государство. Они определяют, что можно ввозить и вывозить, а что – нет. Человек с размытыми границами похож на страну с коррумпированной таможней – через него текут чужие проблемы, эмоции, требования и критика.

Три признака размытых границ:

Вы не можете сказать «нет». Вы боитесь обидеть, показаться недружелюбным, испортить отношения. Ваше «да» говорит не о щедрости, а о страхе.

Вы берете на себя ответственность за чужие чувства. Если кто-то расстроен или зол, вы чувствуете вину и считаете, что это ваша задача – его «починить».

Вам нужно одобрение извне, чтобы чувствовать себя хорошо.

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.