

The background of the cover is a painting of a woman with red hair, seen from behind, standing on a path covered in fallen autumn leaves. To her left is a large tree with vibrant red and orange foliage. In the distance, there are misty, snow-capped mountains and evergreen trees. A single butterfly is flying in the yellowish sky. The entire scene is framed by a dark, ornate border.

Ксения Штыркова

Границы: внутри и снаружи

18+

Ксения Штыркова

Границы: внутри и снаружи

«Автор»

2026

Штыркова К.

Границы: внутри и снаружи / К. Штыркова — «Автор», 2026

Границы: внутри и снаружи. Книга, которая написана благодаря знаниям психологии и жизненному опыту. Читатель может использовать её как путеводитель: к счастливым отношениям, избавлению от тревоги и депрессий. Практическое пособие по тому как создавать ту жизнь, в которой в первую очередь комфортно именно вам. Тепло этой книги, с которым она была создана, создает атмосферу любви. Верьте и всё получится! БЛАГОДАРЮ МУЖА ЗА ВСЁ, ЧТО СЕЙЧАС ЕСТЬ В МОЕЙ ЖИЗНИ.

© Штыркова К., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Точка опоры.	5
Внутреннее состояние – это основа всего, что происходит с вами в окружающем мире. Точка опоры – это точка вашего внутреннего состояния, которая помогает вам осознавать себя во внешнем мире и создавать то, что вы хотите. Представим систему координат: вертикальная ось – ваша духовная жизнь; горизонтальная – материальное. Если ваше развитие не пропорционально, то вы можете уходить в минус.	5
Глава 1. Ваши невидимые стены. Почему границы важны и где они начинаются?	7
Глава 2. Сокровищница внутри и жажда истины: от границ к источнику благополучия.	11
Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, наполнив лёгкие воздухом, как будто набираетесь сил для путешествия в самое сердце себя. Медленно выдохните, отпуская все заботы, тревоги и сомнения. Сосредоточьтесь на своём дыхании, почувствуйте, как оно успокаивает разум и расслабляет тело.	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Ксения Штыркова

Границы: внутри и снаружи

Точка опоры.

Внутреннее состояние – это основа всего, что происходит с вами в окружающем мире. Точка опоры – это точка вашего внутреннего состояния, которая помогает вам осознавать себя во внешнем мире и создавать то, что вы хотите. Представим систему координат: вертикальная ось – ваша духовная жизнь; горизонтальная – материальное. Если ваше развитие не пропорционально, то вы можете уходить в минус.

Ваша жизнь не делится на до и после, что больше/что меньше имеет значение. Вам важно не заикливать свою жизнь в моменте, а быть в динамике и проживать каждый момент, который происходит сейчас.

Ваше состояние определяет как проживать этот момент. Любите то что происходит прямо сейчас, прям в этот момент. Ваши действия зависят от того что вы чувствуете. Если вы сосуд, наполненный любовью и благодарностью, то даже наступающие моменты огорчения будут определять ваши действия как созидающее окружающее пространство. Когда вы чувствуете, что ваши действия приносят напряжение телу, вам не комфортно среди каких-то людей, то скорее всего вы сосуд, который наполнен совсем другими чувствами: обидами, печалью, неудовлетворенностью.

Когда ваша система координат сбалансирована и нет “перекосов” вы чувствуете свою точку опоры: вам комфортно, всё понятно, спокойно, у вас не возникает вопросов, вам не хочется что-то или кого-то изменить в вашей жизни, ваше состояние не уходит в минус или плюс. Как только ваша система уходит от точки опоры, вы становитесь разбалансированными и ваши сферы жизни начинают рушиться.

Любовь к вашей жизни дает возможность прийти в гармонию. Но не всегда это возможно. Первое с чего стоит начинать перемены и созданию того, что вы хотите сейчас, это с психологического здоровья. Так как ваши мысли определяют действия, а мысли чувства. То что вы чувствуете сейчас, то вы и создаете. Когда вы понимаете, что реальность вас не устраивает, то значит внутренний компас сбился и чему-то нужно больше уделить внимание.

Частая ошибка это пытаться радикально что-то изменить: нет отношений, пытаться выйти замуж, проблемы на работе – сменить сферу своей деятельности. Кажется, что вот я всё

поменяю и жизнь изменится. Спойлер: НЕТ! Так как вы проживаете какую-то одну сферу, так вы проживаете и все остальные.

Поэтому важно начинать с начала. Когда вы родились первое, что вы начали узнавать – границы. Что можно и нельзя, что хорошо, а что плохо. Отделяться от родителей, понимать с кем как можно говорить, взаимодействовать, а с кем как нельзя. Первые ваши учителя – это родители. Они говорили вам, что пальцы в розетку – это опасно, ложку нужно держать руками, а не ногами, пить и не смеяться, иначе захлебнешься. Благодаря им вы не только появились на свет, но и дожили до этих дней.

Нас с детства учат всему, но не зря человек это самый долгообучаемый вид из всех представителей на земле.

Не всегда то чему нас учили вы усвоили и внедрили в жизнь. Поэтому во взрослом возрасте появляются проблемы. Ну и конечно это застревание в периоде “ученика”, часто слышу от взрослых людей: я не знаю кем я буду, когда вырасту. Это от того, что после окончания ВУЗа больше нет рядом взрослых, которые будут говорить: вот сейчас тебе можно это, а вот сейчас ты будешь учиться навыку приобретения недвижимости, а сейчас строить семью. Нет больше рядом никого, об кого вы могли бы подумать о том, что сейчас происходит с вами, в каком вы периоде, что делать дальше и как быть.

Серия книг: “Точка опоры” созданы для того, чтобы вы могли выстраивать свою жизнь в соответствии с вашими ценностями, желаниями, пониманием что действительно вам сейчас нужно: отношения или недвижимость, дети или реализация. А может быть вы никогда не ездили в отпуск самостоятельно и не плавали с дельфинами, но всегда об этом мечтали: но то ипотека, то дети пошли в школу, а потом зуб выпал, муж ушел и ваша жизнь как будто проходит мимо этих событий и наступает внутренняя пустота.

Первая книга и ваша базовая настройка – это “Границы: внутри и снаружи”, вы сможете заново познакомиться с собой и увидеть, почему что-то не складывается в вашей жизни.

В книге много работы с собой, ведением дневника и практическими заданиями.

БЛАГОДАРИЮ МУЖА ЗА ВСЁ, ЧТО СЕЙЧАС ЕСТЬ В МОЕЙ ЖИЗНИ.

Глава 1. Ваши невидимые стены. Почему границы важны и где они начинаются?

Представьте себе уютный домик, окруженный аккуратным забором. Внутри дома – тепло, комфорт, любимые вещи. За забором – мир со всеми его возможностями и вызовами. Но представьте, что у этого дома нет ни забора, ни дверей, ни окон. Любой может войти, взять что угодно, причинить вред. Страшно, правда?

Теперь представьте себе вас. Ваш дом – это ваша жизнь: ваши мысли, чувства, ценности, время, энергия, тело. А забор, двери и окна – это ваши границы.

Почему границы важны? Мы все рождаемся с потребностью в границах. Это базовый инстинкт, позволяющий нам выживать и адаптироваться к окружающему миру. Границы – это как невидимые стены, которые защищают нашу личную территорию от вторжения, будь то физическое, эмоциональное, ментальное или временное.

Без границ:



Мы теряем себя. Нас легко использовать, манипулировать нами, злоупотреблять нашей добротой. Мы начинаем ощущать себя пустыми, потерянными, как будто растворяемся в других людях и их потребностях.



Мы выгораем. Мы постоянно отдаем себя другим, не заботясь о собственных потребностях. Это ведет к хронической усталости, депрессии, болезням и чувству бессмысленности.



Мы испытываем страдания в отношениях. Неуважение границ ведет к конфликтам, недопониманию, обидам и разрушению отношений.



Мы чувствуем себя беспомощными. Мы не можем контролировать ситуацию, и чувствуем себя жертвами обстоятельств и других людей.



Мы забываем о себе. Мы перестаем понимать, чего хотим, чего не хотим, что нам нравится и что нет.

Границы – это не просто “нет”. Это гораздо больше. Это:



Уважение к себе: Понимание своей ценности и защита своих потребностей.



Самосознание: Знание своих чувств, желаний, ценностей и убеждений.



Ответственность: Принятие ответственности за свои действия, мысли и чувства.



Аутентичность: Быть собой, оставаться верным своим ценностям, даже если это не всегда удобно для других.



Свобода: Возможность выбирать, как жить свою жизнь, не позволяя другим диктовать вам свои условия.

Где начинаются ваши границы?

Закройте глаза на мгновение. Представьте себе... себя маленького. Неважно, сколько вам было лет: пять, семь, десять. Вспомните ощущение безопасности, которое давала вам ваша комната, ваш уголок в доме, где вы были самим собой. Возможно, это была кровать, заваленная плюшевыми игрушками, или стол, за которым вы рисовали свои самые смелые мечты.

Представьте себе эту комнату снова. Какие чувства она вызывала? Спокойствие, защищенность, радость, вдохновение? В этой комнате, в этом пространстве, вы были в безопасности. Никто не мог просто так войти, нарушить ваш мир, ваши игры, ваши секреты. Это пространство принадлежало вам, и это была ваша первая осознанная граница.

А теперь вспомните, как вы чувствовали себя, когда родители, учителя, друзья или просто прохожие говорили вам что-то, что заставляло вас чувствовать себя неуверенно, неловко, или даже грустно. Может быть, это были слова, которые обесценивали ваши достижения, высмеивали ваши мечты, или заставляли вас чувствовать себя неловко из-за вашего тела или внешности.

Где-то внутри, в самой глубине вас, рождалось чувство протеста, желание защитить себя, отгородиться от этих слов и эмоций. Это был первый звоночек – ваша потребность в защите, ваша первая попытка установить границу.

Ваши границы начинаются именно там – внутри вас. Они не материальны, невидимы, но невероятно важны. Они берут начало в вашей самооценке – в том, как вы себя видите, как вы себя цените, во что вы верите. Они рождаются из вашего понимания своих потребностей – что вам нужно для счастья, комфорта, безопасности, для ощущения себя полноценным и любимым.

Ваши границы – это ваше “я”. Это ваше уникальное сочетание мыслей, чувств, убеждений, желаний, опыта, ценностей. Это то, что делает вас вами, неповторимым и особенным. Это ваш внутренний компас, который направляет вас по жизни. Это ваша сила, ваша уязвимость, ваша история.

Представьте себе, что ваши границы – это корни старого, могучего дерева. Они уходят глубоко в землю, в ваше детство, в ваши самые сокровенные переживания. Они питают вас, дают вам опору, помогают вам расти и развиваться.

Каждый раз, когда вы осознаете свои чувства, признаете свои потребности, уважаете свои желания, вы укрепляете эти корни, вы укрепляете свои границы. Каждый раз, когда вы решаетесь защитить себя, сказать “нет”, выразить свои чувства, вы укрепляете свое “я”, делаете его сильнее, устойчивее.

Итак, где начинаются ваши границы? Они начинаются в вас самих. В вашей внутренней комнате, в вашей детской, в вашем сердце. Это ваш дом, ваша крепость, ваше святилище. И именно вы решаете, кто имеет право войти, а кто должен остаться снаружи. Начните прислушиваться к себе, к своему внутреннему ребенку. Он знает все ответы. Он знает, где начинаются ваши границы.

Давайте теперь рассмотрим типы границ:

Мы часто думаем о границах как о физических ограничениях – “Не трогай мои вещи” или “Не подходи слишком близко”. Но границы охватывают гораздо больше аспектов нашей жизни:



Физические границы. Личное пространство, прикосновения, сексуальные границы.



Эмоциональные границы. Способность защищать свои чувства от негативного влияния других людей, избегать эмоциональной вовлеченности в чужие проблемы, умение просить о помощи, когда это необходимо.



Ментальные границы. Свои мысли, убеждения, ценности. Способность фильтровать информацию, не принимать на веру все, что слышите.



Временные границы. Умение планировать свое время, говорить “нет” дополнительным обязанностям, заботиться о балансе между работой и отдыхом.



Материальные границы. Свои вещи, деньги, ресурсы.

Как же в этом всё разобраться? С чтением этой книги вы сможете всё больше и больше узнавать себя и других людей вокруг вас. Но чтобы оставаться собой и фокус держать на ваших целях я рекомендую вам завести Ваш личный компас: “Дневник чувств и эмоций”. На протяжении всей этой книги мы будем работать над установлением и защитой ваших границ. Чтобы лучше понимать себя и отслеживать свой прогресс, предлагаю вам начать вести дневник, который поможет вам ориентироваться в лабиринте эмоций и осознавать, что именно влияет на вашу жизнь. В конце книги вы найдёте шаблон этого дневника.

Как вести Дневник:

Каждый день, в течение всего времени, пока вы работаете с этой книгой, уделяйте несколько минут на заполнение следующих пунктов (определите когда вам будет удобнее: утром или вечером)



Как я хочу себя чувствовать. Запишите, как вы хотите себя чувствовать в идеале. Это может быть спокойствие, радость, уверенность, удовлетворение, вдохновение и т.д.



Как я себя сейчас чувствую. Честно опишите свои текущие чувства. Используйте как можно больше слов, чтобы точно передать, что вы испытываете. Например: “Я чувствую себя подавленным, уставшим, раздраженным и немного одиноким.”



Что мне мешает чувствовать себя так, как я хочу. Постарайтесь определить причины ваших текущих чувств. Это могут быть определенные люди, ситуации, мысли, воспоминания, физическое состояние и т.д. Например: “Я чувствую себя подавленным, потому что мне пришлось взять на себя дополнительную работу, и я не выспался.” Или: “Я чувствую себя раздраженным, потому что мой партнер сегодня ведет себя пренебрежительно.”



Три благодарности. В конце дня запишите три вещи, за которые вы благодарны. Это поможет вам фокусироваться на позитивных аспектах вашей жизни и развивать чувство благодарности. Например: “Я благодарен за вкусный ужин, за приятный разговор с другом и за теплый солнечный день.”

Начните вести дневник прямо сегодня! Это ваш первый шаг к осознанности и пониманию своих эмоций.

Упражнение: Ваш личный опросник границ

Возьмите ручку и бумагу. Ответьте на следующие вопросы:

Какие ситуации в вашей жизни вызывают у вас дискомфорт, гнев, обиду или раздражение?

Какие люди в вашей жизни нарушают ваши границы чаще всего?

Какие виды границ, на ваш взгляд, у вас самые слабые?

Что вы можете сделать прямо сейчас, чтобы начать устанавливать более четкие границы?

Представьте себе свою идеальную жизнь. Как в ней выглядят ваши границы?

Возможно, отвечая на эти вопросы, вы осознали, что ваши границы не всегда четко определены, а иногда и вовсе отсутствуют. Не волнуйтесь! Это нормально. Важно признать проблему и начать работу над ее решением.

В следующей главе мы рассмотрим, как определить свои потребности и желания, которые являются фундаментом для построения здоровых границ. Мы поговорим о том, как распознавать сигналы, когда ваши границы нарушаются, и как начать говорить “нет” без чувства вины.

Домашнее задание:

Начните вести Дневник чувств и эмоций. Заполняйте его каждый день.

Подумайте о трех ситуациях, в которых ваши границы были нарушены в течение последней недели.

Запишите, что вы чувствовали в этих ситуациях.

Подумайте, как вы могли бы по-другому отреагировать в следующий раз.

Глава 2. Сокровищница внутри и жажда истины: от границ к источнику благополучия.

Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, наполнив лёгкие воздухом, как будто набираетесь сил для путешествия в самое сердце себя. Медленно выдохните, отпуская все заботы, тревоги и сомнения. Сосредоточьтесь на своём дыхании, почувствуйте, как оно успокаивает разум и расслабляет тело.

Представьте себе аромат. Неважно, какой именно. Может быть, это запах свежее испечённого хлеба, доносящийся из соседней пекарни. Или, может быть, это аромат дождя, падающего на прогретую солнцем землю. Или, возможно, это нежный аромат роз, наполняющий воздух в вашем любимом саду. Почувствуйте его, вдохните полной грудью. Позвольте ему проникнуть в каждую клеточку вашего тела, пробуждая воспоминания и эмоции.

Этот аромат – символ ваших чувств. Он – отражение того сокровища, которое находится внутри вас.

Вспомните, что вы почувствовали, когда впервые осознали, что у вас есть собственные границы, свои «нельзя» и «хочу». Это было похоже на то, как если бы вы обнаружили в своей комнате потайной ход, ведущий в удивительный внутренний мир.

Представьте себе огромную сокровищницу, наполненную драгоценностями – вашими чувствами. Это не просто коробка, это целая вселенная, созданная вашим опытом. В этой сокровищнице хранятся:



Радость. Яркие, искрящиеся рубины – смех друзей, тёплые объятия, исполнение мечты. Каждый раз, когда вы испытываете радость, в этой сокровищнице появляется новая драгоценность, сияющая всеми цветами радуги.



Любовь. Нежные, переливающиеся жемчужины – любовь к близким, восхищение красотой мира, нежность к себе. Эти жемчужины излучают тепло и свет, напоминая о том, что вы не одиноки.



Печаль. Таинственные сапфиры – горечь утраты, разочарования, моменты одиночества. Эти камни могут показаться тусклыми, но они помогают вам ценить радость, понимать себя и развиваться.



Гнев. Яркие, пылающие гранаты – защита своих границ, стремление к справедливости, энергия для перемен. Эти камни предостерегают вас от опасности и помогают обрести силу.



Страх. Загадочные аметисты – инстинкт самосохранения, осторожность, готовность к переменам. Они напоминают вам о ценности жизни и о том, что вы способны преодолеть любые трудности.



Благодарность. Золотые слитки – это признательность за каждый прожитый день, за возможности, которые перед вами открываются, за людей, которые вас окружают. Эти слитки приумножают ваше богатство и дарят вам ощущение изобилия.

Каждый прожитый день, каждая встреча, каждая трудность, каждая победа – это вклад в вашу сокровищницу. Все ваши чувства, даже те, которые кажутся негативными, – часть этого богатства. Они делают вас теми, кто вы есть. Они учат вас, закаляют вас, делают вас мудрее.

Вспомните трудные моменты своей жизни. Те, что казались невыносимыми. Те, что заставляли вас страдать. А теперь взгляните на них с другой стороны. Что вы узнали о себе? Чему научились? Как вы изменились?

Осознайте, что даже в самых мрачных уголках вашей жизни есть сокровища:



Ненависть -> Сострадание. Пережив ненависть, вы можете научиться ценить сострадание и понимать других людей.



Обида -> Прощение. Пережив обиду, вы можете научиться прощать себя и других, освободившись от бремени прошлого.



Страх -> Смелость. Преодолев страх, вы становитесь смелее и увереннее в себе.

Все эти переживания сделали вас сильнее, мудрее и способнее к любви и состраданию.

Теперь мы продолжим наше путешествие внутрь, в самое сердце вашей сокровищницы. Ваши желания – это не просто прихоти. Это импульсы вашей души, отражение вашей уникальности, стремление к счастью. Они – ваш внутренний компас, указывающий путь к жизни, полной смысла и удовлетворения.

Вспомните аромат, который вы представили в начале этой главы. Что он вам напоминает? Какие чувства пробуждает? Позвольте себе погрузиться в эти ощущения. Это и есть начало пути к пониманию своих желаний.

Упражнение: напишите письмо благодарности.

Возьмите ручку и бумагу. Напишите письмо о своём опыте. Поблагодарите себя за всё, что вы пережили. Поблагодарите себя за все чувства, которые вы испытали, даже за те, что причиняли боль.

Начните со слов: «Дорогой мой опыт...», или «Дорогое моё прошлое...», или «Дорогое моё сердце...».

Напишите всё, что приходит вам в голову. Не осуждайте себя. Просто выражайте свои чувства. Поблагодарите себя за силу, мужество и выносливость, которые вы проявили, пройдя через всё это.

Пример:

«Дорогой мой опыт.

Я хочу поблагодарить тебя за всё. За радость, за печаль, за любовь, за боль. За все уроки, которые ты мне преподавал. За то, что ты сделал меня тем, кто я есть.

Я благодарю тебя за каждую слезу, за каждый шрам, за каждый вздох. Я благодарю тебя за то, что ты научил меня ценить жизнь, ценить людей, ценить себя.

Я благодарю тебя за все возможности, которые ты мне открыл. За все встречи, за все открытия.

Я люблю тебя.

С любовью, (Ваше имя)»

Благодарность – Ключ к вашей внутренней сокровищнице:

Благодарность – это ключ, который открывает вашу сокровищницу. Когда вы благодарите, вы признаёте богатство, которое всегда с вами. Вы замечаете красоту в повседневной жизни, цените людей, которые вас окружают, и осознаёте свою ценность.

Упражнение “Археолог желаний” :

Представьте себя археологом, который исследует руины древней цивилизации – свою собственную жизнь. Ваша задача – найти сокровища, спрятанные глубоко внутри.

Инвентаризация ощущений: Возьмите лист бумаги и разделите его на три колонки:

— “Когда я чувствую...” (Перечислите все чувства, которые вы испытываете чаще всего: радость, грусть, гнев, страх, спокойствие, восхищение и т. д.)

— “Мне хочется...” (Запишите все, чего вы хотите в жизни: больше любви, больше свободы, больше путешествий, больше знаний, больше времени для себя и т. д.)

— “Я ценю...” (Перечислите все, что для вас важно: семья, дружба, здоровье, творчество, развитие, честность, искренность и т. д.)

Посмотрите на свой список. Какие темы повторяются? Какие чувства и желания перекликаются? Какие ценности для вас наиболее важны? Именно это и есть ваши истинные желания. Именно они показывают вам, где должны проходить ваши границы.

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.