



Джозеф Нгуен

Границы = свобода

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

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Н37

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.

Нгуен, Джозеф.

Н37 Границы равно свобода : как перестать
жить ради чужих ожиданий и освободить
место в жизни для себя / Джозеф Нгуен ;
[перевод с английского Н. И. Христофоро-
вой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 96 с. — (Кни-
ги, меняющие жизнь. Мировые бестселлеры
Джозефа Нгуена).

Джозеф Нгуен, автор мирового бестселлера «Все отве-
ты внутри тебя», считает, что личные границы нужны не для
того, чтобы отгородиться от влияния других людей, а чтобы
освободить пространство для своих целей и желаний, соз-
дать спокойствие и радость для себя. Чем четче обозначены
наши границы, тем больше свободы появляется в жизни.

В этой маленькой, но практичной книге вы узнаете,
как научиться говорить «нет» без чувства вины, защищать
свое время и энергию, доносить собственные потребности
и желания до близких, коллег и руководителей. Простые
упражнения, вдохновляющие цитаты и жизненные приме-
ры помогут перейти от понимания проблемы к реальным
изменениям.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-218215-0

© Христофорова Н.И., перевод
на русский язык, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

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

Оглавление

Введение	10
1. Жизнь без границ	13
2. Избавление от чувства вины за то, что вы говорите «нет»	21
3. Как границы создают пространство для того, что вы хотите	29
4. Как устанавливать границы (упражнение)	35
5. Защита вашего спокойствия: границы общения	43
6. Сила универсального применения	51
7. Самая важная граница, которую вы можете создать	61

8. Границы стимулируют креативность: как добиться всего	73
9. Освобождение и создание новых границ	83
В заключение	89
Краткое изложение и полезные заметки	91

ИМЕЙ СЕРДЦЕ
ДОСТАТОЧНО МЯГКОЕ,
ЧТОБЫ ДАРИТЬ ЛЮБОВЬ
И МИЛОСЕРДИЕ,
НО ПРИ ЭТОМ
ДОСТАТОЧНО МУДРОЕ,
ЧТОБЫ ЗНАТЬ ГРАНИЦЫ.

— КАИЛ КРОУ





Введение

Э то 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.