

Вступ	2
1 Життя без кордонів	5
2 Відпустіть почуття провини за те, що ви сказали «ні»	11
3 Як кордони створюють простір для того, чого ви бажаєте	19
4 Як установити кордони (вправа)	25
5 Захистіть власний спокій: комунікативні кордони	33
6 Сила універсального застосування	41
7 Найважливіший кордон , який ви можете створити	49
8 Кордони підживлюють творчість: як ви можете мати все	59
9 Відпускання і створення нових кордонів	69
Кінцева примітка	74
Короткий підсумок і корисні нагадування	77

**«Наважитися
встановити кордони
означає мати
сміливість любити
себе, навіть якщо ми
ризидуємо
розчарувати інших».**

Брене Браун

Щойно народившись, ми одразу потрапляємо у світ, де нам кажуть, що ми повинні робити, що повинні думати, як маємо поводитися, з ким нам потрібно проводити час, що ми маємо одягати, яку роботу ми повинні отримати й у що повинні вірити.

Ми росли, навчаючись слухати всіх навколо, і нам обіцяли, що якщо ми будемо так робити, то матимемо радісне, мирне і повноцінне життя, сповнене любові, — але чи багато хто з нас насправді почувається саме так?

Люди у вашому житті, найімовірніше, бажають вам добра; вони просто роблять найкраще, що можуть, використовуючи те, що знають, але це не означає, що це завжди корисно.

Як часто прислуховування до того, що інші вважають за краще для нас, допомагало нам створити життя, якого ми прагнемо?

Ніхто не жив вашим життям, не мав такого ж досвіду, не думав і не відчував так, як ви, тож як хтось може знати, чого ви хочете, краще за вас?

Ми постійно шукаємо порад і відповідей у кого завгодно, тільки не в себе.

Ми бігаємо по замкненому колу, постійно перенапружуючи себе в надії нарешті отримати схвалення інших, коли все, чого ми прагнемо, — це наше схвалення самих себе.

Проте ми дивуємося, чому відчуваємо перевтому, стрес, тривогу та нереалізованість, коли нібито «робимо все правильно» — за стандартами інших.

Ось як це — жити життям без кордонів.

Суспільство часто вчить нас бути поступливими, ставити інших вище за себе і жертвувати власними потребами заради інших. Але це форма самозради. Коли ми нехтуємо своїми потребами, не маючи кордонів, ми втрачаємо зв'язок зі своїм внутрішнім «я» і відриваємося від своєї істини до такої міри, що перестаємо знати, хто ми є.

Постійно відповідаючи «так» всім іншим, ми мимоволі кажемо «ні» собі.

Створення життя, сповненого любові, щастя і реалізації, починається зі слів «так» — собі та «ні» — речам, які більше не пробуджують у вас цих почуттів.

Йдеться не про те, щоб удаватися у крайнощі й весь час казати «ні» іншим. Йдеться про відновлення балансу, коли ми даємо собі дозвіл говорити «так» собі так само, як і іншим, тому що розуміємо, що ми так само важливі, як і вони.

Ваш спокій — це внутрішня робота. Ніхто не може дати вам його, окрім вас самих.

Не маючи кордонів, ви не залишаєте у своєму житті місця для того, чого прагнете.

Створення життя, яке ви любите, починається з того, що ви повертаєте собі своє життя, встановлюючи кордони, щоб створити простір для того, що змушує вас почуватися живим і дарує вам радість.

«Любіть себе настільки, щоб установлювати кордони. Ваші час та енергія безцінні, і ви самі вирішуєте, як їх використовувати.

**Ви вчите людей,
як поводитися з вами,
коли вирішуєте, що ви
приймете, а що ні».**

Анна Тейлор