

УДК 159.923  
ББК 88.26-723:88.252.2-8  
Ф53

Издано при содействии  
консалтинговой компании Vertex

**Филиппов С.**

Ф53 Свободен! Как вырваться из ментальной тюрьмы / Сергей Филиппов, Антон Мироненко. — М. : Альпина Паблишер, 2016. — 216 с.

ISBN 978-5-9614-5082-8

Мы постоянно попадаем в ловушки ложных представлений о жизни, стереотипов и страхов. Некоторые из них мы придумываем сами, например, чтобы оправдать свое бездействие или лень, другие — связаны с воспитанием, детскими травмами и принятыми в обществе установками. Все это приводит нас к состоянию внутренней несвободы — запирает в ментальной тюрьме. Мы оказываемся за крепкими стенами, отгораживающими нас от жизни, о которой мечтаем, хотя иногда и пытаемся убедить себя в обратном. И чем дольше мы не прикладываем усилия, чтобы выбраться из этой тюрьмы, тем сложнее нам это сделать.

Книга содержит подробные практические рекомендации о том, как избавиться от психологических препятствий, которые мешают достигать целей и делать свою жизнь яркой и насыщенной, такой, какой всегда хотелось. Множество упражнений, специально разработанных авторами, поможет читателю успешно пройти этот путь.

УДК 159.923  
ББК 88.26-723:88.252.2-8

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru)*

© ООО «ВЕРТЕКС», 2016  
© ООО «Интеллектуальная Литература», 2016

ISBN 978-5-9614-5082-8

# СОДЕРЖАНИЕ

---

Предисловие Сергея Филиппова .....	9
Предисловие Антона Мироненко .....	13

## Глава 1

ВНУТРЕННЯЯ ТЮРЬМА .....	17
Сценарии несвободы .....	22
Принцип «мертвой спирали» .....	26
Начало перемен .....	28

## Глава 2

КАК ОСВОБОДИТЬСЯ ИЗ ВНУТРЕННЕЙ ТЮРЬМЫ .....	31
Вера в себя .....	34
Ошибки в работе над собой .....	39
Стержень веры .....	40
Плацебо .....	43
Освобождение сознания .....	43

## Глава 3

ПЛАН ОСВОБОЖДЕНИЯ .....	47
Негативные мысли .....	48

## Глава 4

НАДЗИРАТЕЛИ ВНУТРЕННЕЙ ТЮРЬМЫ .....	57
Надзиратели .....	64

Разрушающие эмоции .....	71
Работа с эмоциями .....	75
Внутреннее сопротивление .....	78

## Глава 5

ИНСТРУМЕНТ ОСВОБОЖДЕНИЯ .....	81
Последствия применения методики ЛВО .....	95
То, что вы искренне хотите .....	100

## Глава 6

ГЛАВА ДЛЯ ТЕХ, КТО ЕЩЕ НИЧЕГО НЕ СДЕЛАЛ .....	101
Сделаю потом .....	103

## Глава 7

ПОДГОТОВКА К ОСВОБОЖДЕНИЮ .....	105
Работа с травмами .....	109

## Глава 8

КЛЮЧ К ВНУТРЕННЕЙ СВОБОДЕ .....	113
Источник силы .....	114
Развитие смелости .....	116
Пораженческое мышление .....	119
Чаша веры .....	121
Избавление от страхов .....	123

## Глава 9

ТЮРЬМА ДЕНЕЖНОЙ ЗАВИСИМОСТИ .....	129
Жизнь в кредит .....	134
Богатая бедность .....	141
От успеха к пустоте .....	143
Энергия денег .....	144

## Глава 10

ТЮРЬМА ВРЕМЕНИ .....	149
Время и бизнес .....	152
Время и семья .....	153

Доверие к миру .....	156
Время как союзник .....	161
Лови момент .....	163

## Глава 11

ТЮРЬМА ВЫБОРА .....	167
Проблема выбора .....	168
Отсутствие энергии .....	173
Выбор и его последствия .....	174
План .....	178
Страх ошибиться .....	180

## Глава 12

ТЮРЬМА ЛЕНИ И БЕССИЛИЯ .....	191
Истоки лени и бессилия .....	194
Возможности человека .....	199

## Глава 13

ЖИЗНЬ НА СВОБОДЕ .....	201
Похитители внимания .....	203
Управление вниманием .....	205
Возводить стены или строить мосты .....	209
Откровенность .....	210
Послесловие .....	213