

CO DLA CIEBIE OZNACZA WZMOCNIENIE SIEBIE?

ODZPOWIEDZ NA PYTANIA

- Co sprawia, że czujesz się silna?
- Co sprawia, że czujesz się asertywna?
- Co sprawia, że czujesz, że żyjesz?
- Co sprawia, że czujesz swoją moc?

PODZIEL SIĘ OPINIĄ

CZĘSTE NARUSZANIE GRANIC

JAKIE NARUSZENIE GRANIC POTRZEBUJESZ ZAADRESOWAĆ?

- Ktoś ciągle coś od Ciebie pożycza i nie potrafisz odmówić?
- Ktoś okazuje Ci niechcianą czułość i nie wiesz co zrobić?
- Ktoś Cię zawstydza?
- Ktoś wprowadza Cię w zakłopotanie?
- Ktoś Cię nieodpowienio dotyka?
- Ktoś używa wulgarnego języka?

CZĘSTE NARUSZANIE GRANIC - STAWIANIE GRANIC

Czasami trudno jest zacząć od ustanawiania jasnych granic w relacjach z innymi, zwłaszcza jeśli nie ma się doświadczenia ani wzorców do naśladowania. Jednakże, dla Twojego własnego bezpieczeństwa, jest niezmiernie ważne, abyś nauczyła się asertywnie wyrażać swoje potrzeby i być jednoznaczna. Większość agresorów szuka łatwych celów. Daj więc sobie pozwolenie na używanie swojego głosu!

Ustalanie granic: Granica to limit lub linia na piasku pomiędzy tobą a inną osobą. To jasna pozycja lub stanowisko, które chciałbyś, aby było respektowane. Celem ustalenia zdrowej granicy jest nauczenie innych, jak mają cię traktować oraz określenie lub redefiniowanie sposobu, w jaki chciałbyś być traktowany.

JAK JA USTALAM GRANICE?

- Dostrzeż to, co widzisz.
- Zareaguj na zachowanie, kiedy się pojawi.
- Wyraź, jak te zachowania wpływają na twoje samopoczucie.
- Podziel się tym, co chciałabyś zobaczyć w przyszłości.
- W razie potrzeby określ, co zrobisz, gdy zobaczysz to zachowanie w przyszłości.
- Powtórz proces, jeśli to konieczne.
- Dotrzymaj ustalonych granic.

CZĘSTE NARUSZANIE GRANIC

KIEDY STAWIASZ GRANICE:

- Ten "mięsień" staje się silniejszy
- Ćwiczenie tego "mięśnia" stają się łatwiejsze
- W wielu aspektach Twoje życie może się poprawić, a ty poczujesz się SILNIEJSZA

Jak się czujesz stawiając granice innym osobom?

GRANICE

Wypisz 3 granice, które obiecasz sobie, że zaczniesz praktykować.

Wypisz osoby ze swojego otoczenia, które przekraczają Twoje granice

Wypisz osoby ze swojego otoczenia, które szanują Twoje granice

GRANICE

Co robisz, kiedy ktoś sprawia, że czujesz się niekomfortowo? Czy przychodzi Ci do głowy, że to oni sprawiają, że czujesz się w ten sposób, czy myślisz, 'Nie chcę, aby czuli się nieswojo?'

Czy kiedykolwiek zdarzyło się, że ktoś przekroczył granicę; współpracownicy, partnerzy, rodzina czy przyjaciele? To Twoja szansa, aby podzielić się tą historią.
