

Визуализация личных границ

Личные границы - это ограничения, которые мы устанавливаем для себя в отношениях с другими. Установка границ необходима для здоровых отношений. Однако наши границы могут быть сложными для определения и со временем могут меняться.

Используйте этот рабочий лист, чтобы определить свои границы. Визуализация ваших границ поможет прояснить, где вам нужно установить ограничения между собой и другими людьми.

ИНСТРУМЕНТЫ:

Возьмите несколько листов бумаги и ручку для этого упражнения. Бумага должна быть формата А3 или больше.

ШАГ ПЕРВЫЙ: РЕФЛЕКСИЯ

Сначала уделите некоторое время размышлениям о вашем текущем жизненном положении. Запишите ответы на следующие вопросы, чтобы помочь определить ваши границы.

- Что сейчас вызывает у меня стресс или дискомфорт?
- Чему я радуюсь каждый день?
- Чего я боюсь каждый день?
- Кто или что придает мне энергии?
- Кто или что меня истощает?
- Кто или что заставляет меня чувствовать себя в безопасности, поддерживаемым и ценным?
- Кто или что заставляет меня чувствовать себя незащищенным, не поддерживаемым и недооцененным?

ШАГ ВТОРОЙ: ВНУТРИ КРУГА

Нарисуйте большой круг на чистом листе бумаги.

Внутри круга напишите все, что заставляет вас чувствовать себя в безопасности и без стресса. Примеры:

- Объятия от близких
- Прогулки на природе
- Поддержка от вашего партнера
- Ясное общение на работе
- Гладить вашу собаку или кошку
- Ежедневная рутина
- Автономия тела
- Время для занятий хобби, спортом и другими интересами



ШАГ ТРЕТИЙ: ВНЕ КРУГА

Снаружи круга напишите все или кого-либо, кто заставляет вас чувствовать себя напряженно, неудобно или небезопасно. Это люди или ситуации, которые нарушают ваши границы и требуют дополнительного внимания. Примеры:

- Ваш друг просит одолжить деньги
- Коллеги сплетничают на работе
- Ваш сосед по комнате использует ваши вещи или ест вашу еду без разрешения
- Работа до поздна вместо похода в спортзал
- Беспокойство о том, что некоторые люди действительно думают о вас
- Ваш партнер проверяет ваши звонки и текстовые сообщения
- Ваша мать говорит вам, как воспитывать ваших детей
- Ваша сестра звонит вам только тогда, когда у нее кризис.

Dr. Jo Nash