



Плывущие границы

- 1.**
 - 1.1** «Я заранее знаю, что обо мне подумают»
 - 1.2** «Если объясню правильно — меня поймут»
 - 1.3** «Мне легче согласиться, чем потом извиняться»
 - 1.4** «Сначала докажу, что достоин уважения»
 - 1.5** Фантазии о мести вместо реального отстаивания границ
 - 1.6** «Я не злюсь, я просто разочарован»
 - 1.7** Поиск скрытых смыслов в нейтральных словах
 - 1.8** «Меня бесят люди, которые умеют говорить "нет"»
 - 1.9** «Я не боюсь, просто не хочу проблем»
 - 1.10** «Я не верю комплиментам»

- 2.**
 - 2.1** Сжатые кулаки/челюсть в мирных ситуациях
 - 2.2** Задержка дыхания, когда кто-то подходит слишком близко

- 2.3** Учащённое сердцебиение/потливость при необходимости отказать
- 2.4** Онемение в конечностях во время конфликта
- 2.5** Хроническое напряжение в животе

3.

- 3.1** Шутки вместо прямого отказа
- 3.2** Систематические «случайные» опоздания
- 3.3** Вы часто рассчитываете на конкретные действия других людей, и ваши ожидания не оправдываются
- 3.4** Чрезмерная вежливость с теми, кто вас ранил
- 3.5** Участие в спорах, где вас не спрашивали
- 3.6** Вы часто отказываетесь от предложенной помощи и стремитесь все сделать самостоятельно
- 3.7** Секс «из жалости» или чтобы избежать конфликта
- 3.8** Тайное чтение переписок партнёра «для профилактики»
- 3.9** Отсутствие «табу»-тем (готовность обсуждать что угодно)
- 3.10** Вы склонны оправдывать тех, кто давит на вас, так как они "не могут по-другому"