



## личные границы

Личные границы – это четкое осознание своего «Я». Границы необходимы человеку для ясного понимания – кто я, где мои эмоции, убеждения и мысли, а где — чужие. Только понимая и принимая свое личное пространство, потребности и интересы – почувствуете себя целостным, счастливым человеком.

### **Тест: нарушают ли ваши личные границы? Ответьте на вопросы: да или нет.**

- Бывают ситуации, когда вы делаете всё для достижения чужих целей, игнорируя собственные интересы.
- На ваше решение может повлиять мнение окружающих?
- Готовы работать за похвалу, а не за зарплату?
- Живете ради других?
- Съедает ли чувство вины даже за маленькую ошибку?
- Вас выбивает из колеи крик начальника?

**Если хоть на один вопрос теста был ответ «да» — стоит поработать над своими личными границами**

**В поисках собственных границ, сделайте следующее:**

- Вспомните все свои желания. Вынесите их на бумагу, проанализируйте – какие действительно ваши, а какие были навязаны
  
- Проявляйте свое «Я». Заявляйте о своих желаниях, высказывайте свое мнение, слушайте, чего хочет сердце, и следуйте его зову
  
- Никогда ни с кем себя не сравнивайте. Вы – личность, индивидуальность. Себя можно сравнивать только с самим собой прошлым и настоящим
  
- Выясните для себя, какое поведение в отношении вас недопустимо. Выпишите все правила на бумагу.
  
- Если в вашем окружении есть люди, которые нарушают баланс энергии «взял-отдал», минимизируйте такое общение
  
- Уважайте границы других людей
  
- Научитесь говорить - нет

С принятием себя и своего личного пространства отлично помогают сессии Интегративной психологии . Проработка ограничивающих убеждений с последующей их трансформацией – быстрый и гармоничный способ вернуть себе себя. Отпустить прошлое, выявить и отпустить негативные программы, убеждения, страхи. И уже с новым опытом начать создавать свое настоящее и будущее. Вы можете записаться на консультацию по тел: 8960 152 4343 ватсап или в директ инстаграм @maier.psy психолог Мария Майер