



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.

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

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

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

3. В поисках собственных границ, сделайте следующее:

- ☐ **3.1** Вспомните все свои желания. Вынесите их на бумагу,

проанализируйте – какие действительно ваши, а какие были навязаны

- ☐ **3.2** Проявляйте свое «Я». Заявляйте о своих желаниях, высказывайте свое мнение, слушайте, чего хочет сердце, и следуйте его зову
- ☐ **3.3** Никогда ни с кем себя не сравнивайте. Вы – личность, индивидуальность. Себя можно сравнивать только с самим собой прошлым и настоящим
- ☐ **3.4** Выясните для себя, какое поведение в отношении вас недопустимо. Выпишите все правила на бумагу.
- ☐ **3.5** Если в вашем окружении есть люди, которые нарушают баланс энергии «взял-отдал», минимизируйте такое общение
- ☐ **3.6** Уважайте границы других людей
- ☐ **3.7** 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

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?