
Что такое личные границы

Рабочие листы

ЦЕНТР КОУЧИНГА И МЕТАФИЗИКИ «ESSENCE GRACE»



Личные границы - это правила, которые мы устанавливаем для себя в отношениях. Человек со здоровыми границами может сказать “нет” другим, когда захочет, но он также чувствует себя комфортно, открывая себя для близости и близких отношений.

Говорят, что человек, который всегда держит других на расстоянии (эмоционально, физически или как-то иначе), имеет жесткие границы. С другой стороны, тот, кто склонен слишком увлекаться другими, имеет слабые границы.

Общие черты жестких, слабых и здоровых границ

Жесткие границы	Слабые границы	Здоровые границы
<ul style="list-style-type: none"> • Избегает близости и близких отношений. • Вряд ли он попросит о помощи. • Имеет мало близких отношений. • Очень бережно относится к личной информации. • Может показаться отстраненным, даже с романтическими партнерами. • Держит других на расстоянии, чтобы избежать возможности отказа. 	<ul style="list-style-type: none"> • Делится личной информацией. • Трудно сказать “нет” на просьбы других. • Чрезмерно увлечен чужими проблемами. • Зависит от мнения других. • Принимает/мирится с оскорблениями или неуважением. • Боится отторжения, если не подчиняется другим. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ценит собственное мнение. • Не компрометирует ценности других. • Делится личной информацией соответствующим образом (не делится сверх-меры но и не скрывает). • Знает свои личные желания и потребности и взаимодействует с ними. • Принимает, когда другие говорят ему “нет”.



Большинство людей имеют смесь различных типов границ. Например, у кого-то могут быть здоровые границы на работе, слабые границы в близких отношениях и сочетание всех трех типов в отношениях с родственниками.



Уместность границ сильно зависит от их установки. То, что уместно говорить, когда вы с друзьями, может быть неуместно, когда вы на работе.



Некоторые культуры имеют очень разные ожидания, когда дело доходит до границ. Например, в некоторых культурах считается дико неуместным выражать эмоции публично. В других культурах поощряется эмоциональное выражение.

Типы границ

Физические границы относятся к личному пространству и физическим прикосновениям. Здоровые физические границы включают в себя осознание того, что уместно, а что нет в различных ситуациях и типах отношений (объятия, рукопожатия или поцелуи). Физические границы могут быть нарушены, если кто-то прикасается к вам, когда вы этого не хотите, или когда он вторгается в ваше личное пространство (например, роется в ваших личных вещах).



Интеллектуальные границы относятся к мыслям и идеям. Здоровые интеллектуальные границы включают в себя уважение к чужим идеям и осознание необходимости соответствующей дискуссии (должны ли мы говорить о погоде или политике?). Интеллектуальные границы нарушаются, когда кто-то отвергает или принижает мысли или идеи другого человека.



Эмоциональные границы относятся к чувствам человека. Здоровые эмоциональные границы включают ограничения на то, когда делиться, а когда нет личной информацией. Например, постепенно делиться личной информацией во время развития отношений, в отличие от раскрытия всего всем. Эмоциональные границы нарушаются, когда кто-то критикует, принижает или обесценивает чувства другого человека.

Сексуальные границы относятся к эмоциональным, интеллектуальным и физическим аспектам сексуальности. Здоровые сексуальные границы предполагают взаимопонимание и уважение ограничений и желаний между сексуальными партнерами. Сексуальные границы могут быть нарушены нежелательными сексуальными прикосновениями, принуждением к сексуальным актам, насмешками или сексуальными комментариями.



Материальные границы относятся к деньгам и имуществу. Здоровые материальные границы предполагают установление ограничений на то, чем вы будете делиться и с кем. Например, может быть уместно одолжить автомобиль члену семьи, но, вероятно, не тому, кого вы встретили сегодня утром. Материальные границы нарушаются, когда кто-то крадет, берет не спрашивая или повреждает имущество другого человека. Или когда некто заставляет вас отдать или одолжить кому-то свое имущество.



Временные границы относятся к тому, как человек использует свое время. Чтобы иметь здоровые временные границы, человек должен выделять достаточно времени для каждого аспекта своей жизни, такого как работа, отношения и хобби. Временные границы нарушаются, когда другой человек требует слишком много чужого времени.

Упражнение

Подумайте о человеке или группе людей, с которыми вы хотите установить здоровых границ.

Возможно, ваши границы слишком жесткие (вы держите человека (коллег) на расстоянии), слишком слабые (вы слишком открыты, подчиненные или клиенты из вас «веревки выют») или есть какая-то другая проблема, которую не так легко обозначить.

С кем, по вашим ощущениям, вам нужно установить более здоровые границы? (например, “мои клиенты” или “коллеги, подчиненные”) _____

Проанализируйте, каковы ваши границы в каждой из следующих категорий, в отношениях с человеком, которого вы выбрали выше. Добавьте галочку в соответствующий столбец в таблице:

Типы границ	Жесткие	Слабые	Здоровые	Другое
Физические				
Интеллектуальные				
Эмоциональные				
Сексуальные				
Материальные				
Временные				

Представьте себе, что будет, когда вы начнете устанавливать здоровые границы с этим человеком. Например, если у вас слабые временные границы, возможно, вы решите установить ограничения и скажете “нет”, когда вы не хотите что-то делать.

- Какие конкретные действия вы можете предпринять, чтобы улучшить свои границы?
- Как, по-вашему, другой человек отреагирует на эти изменения?
- Как вы думаете, как изменится ваша жизнь, когда вы установите здоровые границы?



Приглашаю вас на бесплатную коуч - сессию



На бесплатной сессии мы:

- Совместно определим ту точку в которой вы сейчас находитесь и ту точку в которой бы вы хотели оказаться в конкретные понятные сроки.
- Далее мы определим, какие стратегии и жизненные сценарии вы уже используете в своей жизни. Что вам необходимо привнести, а от чего следует отказаться, для достижения желаемого результата.
- После этих этапов вы получите персональные рекомендации, относительно задачи которую мы обсуждаем.

В итоге, у вас будет пошаговый план действий, для дальнейших изменений. Вся информация которую вы мне предоставляете, строго конфиденциальна.

Для записи переходите по [ссылке](#)

Желаю вам здоровья, успехов и благополучия!
Нади Цветкова