



Granice chronią Twoje zdrowienie

WYZNACZANIE I UTRZYMYWANIE GRANIC

Granice to informacja, gdzie kończy się „ja”, a zaczyna drugi człowiek. Nie są murem ani karą, lecz sposobem zadbania o siebie i o relację. W zdrowieniu bywają najważniejszym narzędziem.

Jak postawić granicę

- ✓ krótko i konkretnie
- ✓ mów o sobie, nie o wadach drugiej osoby
- ✓ nie musisz się tłumaczyć ani przepraszać
- ✓ powtórz spokojnie, jeśli trzeba
- ✓ zadbaj o konsekwencję

Przykładowe zdania

- ✓ „Nie, dziś nie dam rady.”
- ✓ „Potrzebuję teraz ciszy.”
- ✓ „To dla mnie za dużo.”
- ✓ „Porozmawiajmy o tym jutro.”
- ✓ „Potrzebuję, żeby to uszanować.”

Granice, których chcę pilnować

Wobec kogo lub czego i jak dokładnie brzmi moja granica.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Trudność, którą przewiduję, i jak sobie poradzę

WWW.ZEUSREHAB.COM

TEL. +48 537 677 773

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....