

# Здоровые границы - счастливая жизнь

Техники выстраивания границ



## Говорите вслух, не замалчивайте

На первых порах нужно себя приучить давать обратную связь другим людям. Точно так же вы можете попросить других объяснить вам, как лучше для них. И это абсолютно нормально!

## Каждый день выделяйте время для себя.

Давно ли вы оставались наедине с собой хоть на 15 минут? Не для работы, не для общения с кем-то. Просто включите музыку, налейте себе чай. Сначала научите самого себя соблюдать границы!

## Запрашивайте обратную связь



Принял ли другой человек вашу позицию, нужно ли что-то разъяснить? Зачитывайте молитву гештальтиста. Помогает прояснить разные моменты в общении.

## Рисуйте границы, которые есть сейчас, и желаемые.

Альтернатива медитации. Все то же самое, что в предыдущем пункте, вы рисуете на листе бумаги.

## Попробуйте действовать по принципу «Взрослых нет дома».

Если, например, на работе вас просят что-то сделать, но вы не можете оценить, нарушит ли это ваши границы, или нет, действуйте, как ребенок, который остался дома один. Скажите себе: «Никого нет дома!». Это не просто шутка — таким образом вы даете себе время, чтобы подумать.





## Подготовлено социально- психологическо й службой

### контакты:

 <https://stavddt.ru/> +7 (8652) 24-19-26 г. Ставрополь,  
ул. Ленина, д. 292

## Чек-лист выстраивания границ

- ✓ У меня есть четкая позиция по поводу своей деятельности. Знание, что я делаю, зачем, почему, что даю, что получаю.
- ✓ То же самое — по поводу общения с коллегами, родителями, учениками.
- ✓ Я соблюдаю свои же правила в общении.

- 
- ✓ Я знаю свои потребности, прислушиваюсь к своим желаниям, состояниям, преследую свои цели, остаюсь верен своим ценностям, чувствую, что для меня приемлемо, а что нет.
  - ✓ Я отвожу время для общения по работе (коллеги, родители) и оповещаю об этом людей.
  - ✓ Я выделяю время для себя. В это время и нет никого рядом, нет никаких дел, я не решаю чужие проблемы и не думаю о других. Все мое внимание — во мне.



Мы тут

