

Психологические упражнения, чтобы ощутить и укрепить личные границы

Чтобы укрепить физические границы

Попробуйте в течение ближайших 3—5 дней ощущать начало дискомфорта. Например, отмечайте про себя, когда вам только становится жарко, появляется жажда, вы уже наелись, хотите помолчать, хотите отступить. Обращайте внимание на то, что вы чувствуете. Иногда человек привыкает игнорировать свои личные границы настолько, что сам не чувствует, когда хочет пить, спать. Учитесь слышать себя

Чтобы укрепить временные границы

На один час во время бодрствования отключите все гаджеты. Если вы отвечаете на звонки и сообщения с работы в любое время, не делайте этого в течение трех дней, когда рабочее время закончится

Чтобы укрепить психологические границы

Произнесите «нет», «не буду» или «мне это не надо» с десятью разными интонациями. Трижды скажите «нет» в диалоге, как только этого хотя бы немного захотелось. В течение недели не давайте советов и оценок

Позаботьтесь о себе и своих личных границах, если:

- ✓ У вас нет своего личного времени, хотя бы минимального количества
- ✓ Вы делаете что-то по работе за других
- ✓ Вы регулярно откладываете свои дела на потом, чтобы помочь коллеге
- ✓ Когда бы вам ни позвонили или ни прислали СМС с работы, вы ответите
- ✓ Вы не можете сказать «нет» коллегам
- ✓ Вы говорите «да», если хотите отказать
- ✓ Вы не можете о чем-то попросить для себя
- ✓ Вы скрываете, если вам не нравится что-то, что сделал коллега в ваш адрес
- ✓ Вы всегда слушаете, а вам самим не с кем поговорить о себе
- ✓ Вы часто путаетесь в том, кто и что должен делать