

## Как «взламывают» личные границы

.....

### Непрошенные советы, какой и как быть

«Вам бы похудеть», «Рожать пора», «Много вы ей позволяете», «Пора уже научиться»

### Непрошенные оценки

«Ой, вы аж вся бледная», «Вы так поправились», «Стрижка раньше лучше была»,  
«Вы так заволновались»

### Непрошенные установки, как к чему-то или кому-то относиться

«Это полный бред!», «Вы же не верите ей?», «Вам это не надо», «Ты с ума сошла, это не твое»

### Вскрытие границ с иррациональным объяснением

«Я вам как старшая скажу: не доверяйте ему», «Я тебе скажу, ты это неправильно делаешь... Что ты обижаешься, мы тут коллеги все», «По-дружески говорю, это место не для тебя», «Расскажи, а то я буду волноваться»

### Обвинение другого в своих неприятностях

«Я из-за вас с давлением весь день хожу», «Вы такая мрачная, у меня из-за вас настроение портится», «Мне из-за ваших указов некогда дух перевести», «Я из-за вас все забыла»

### Физические нарушения личных границ

Когда без спроса трогают, берут, смотрят, переделывают, критикуют или оценивают чужое, обсуждают без спроса с кем-то

### Когда в ваши личные границы вторгаются, вы можете ощущать:

✓ **на уровне эмоций:** гнев, раздражение, возмущение, обиду, желание прекратить общение, стыд, смущение

✓ **на уровне тела:** внезапную боль, головокружение, дискомфорт в желудке, мороз по коже, внезапную слабость, кожа может покраснеть