



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
**ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ**



НОВЫЕ РЕШЕНИЯ
АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРНО-ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

Проект № 22-2-003479 "Поможем учителю жить в ресурсном состоянии!"

Чек-лист

личные границы

Личные границы - это четкое осознание своего «Я». Границы необходимы человеку для ясного понимания - кто я, где мои эмоции, убеждения и мысли, а где — чужие. Только понимая и принимая свое личное пространство, потребности и интересы - почувствуете себя целостным, счастливым человеком.

Тест: нарушают ли ваши личные границы? Ответьте на вопросы: да или нет.

- Бывают ситуации, когда вы делаете всё для достижения чужих целей, игнорируя собственные интересы.
- На ваше решение может повлиять мнение окружающих?
- Готовы работать за похвалу, а не за зарплату?
- Живете ради других?

- Съедает ли чувство вины даже за маленькую ошибку?
- Вас выбивает из колеи крик начальника?

Если хоть на один вопрос теста был ответ «да» — стоит поработать над своими личными границами

В поисках собственных границ, сделайте следующее:

- Вспомните все свои желания. Вынесите их на бумагу, проанализируйте - какие действительно ваши, а какие были навязаны
- Проявляйте свое «Я». Заявляйте о своих желаниях, высказывайте свое мнение, слушайте, чего хочет сердце, и следуйте его зову
- Никогда ни с кем себя не сравнивайте. Вы - личность, индивидуальность. Себя можно сравнивать только с самим собой прошлым и настоящим
- Выясните для себя, какое поведение в отношении вас недопустимо. Выпишите все правила на бумагу.
- Если в вашем окружении есть люди, которые нарушают баланс энергии «взял-отдал», минимизируйте такое общение
- Уважайте границы других людей
- Научитесь говорить - нет

Источник: <https://checklists.expert/checklist/45104-lichnye-granicy>