

PRZED WEBINAREM: zrób proste ćwiczenie o granicach

Cześć ,

webinar już za niecałe 2 tygodnie. A ja w ramach małej rozgrzewki PRZED chcę Cię dziś zaprosić do zrobienia **PEWNEGO ĆWICZENIA na temat granic – ĆWICZENIA Z WYOBRAŹNIĄ**.

Gotowa? To jedziemy 🚗:

Wyobraź sobie, że **kupujesz działkę w spokojnej, zielonej okolicy**. 🌳🌳🌳 Z dala od miast i ruchliwych dróg. Za to pięć minut pieszo nad jezioro. W pobliżu rzeka i piękne lasy.

Do działki prowadzi polna droga. Cały Twój teren to trawiasty kawałek ziemi. Trochę zarośli, polnych chwastów. 🌿

W sąsiedztwie, po obu stronach drogi **są podobne działki**. Niektóre puste. Na innych stoją domki letniskowe. 🏠 Część ma ogródki z kwiatami. 🌸🌸🌸 Na wielu właściciele uprawiają warzywa, mają drzewka owocowe. 🍎🍏🍐 W każdym razie różnie są te tereny zagospodarowane. Ale wszystkie działki od Twojej odróżnia jedna rzecz – mają zaznaczone, gdzie się zaczynają, gdzie kończą. 📏 Ogródem, siatką, czasami dodatkowo żywopłotem. Niektóre siatki są dziurawe, inne porośnięte bluszczem. Jest też jedna działka nieogrodzona w typowy sposób. Za to jej właściciel co pół metra położył wokół swojego terenu wielkie kamienie, a przed wjazdem postawił znak z napisem "TEREN PRYWATNY – WJAZD WZBRONIONY". 🚫

Twoja działka jest inna, bo postanowiłaś w żaden sposób jej nie odgradzać. Co prawda z jednej strony masz granicę innego terenu – jest tam rozciągnięta siatka. Ale z pozostałych stron nie tylko nie ma ogrodzenia, ale też nic nie wskazuje na granice. Ani żywopłot, ani grządki z roślinami, ani tabliczka z adresem czy rząd drzew.

- Nie ma sensu grodzić 🚧- stwierdzasz – skoro i tak mam tylko tu przyjechać co jakiś czas na kilka godzin, rozłożyć koc, leżaki i odpalić grilla. 🌞🍷

I tak zostawiasz swoją działkę. Wracasz po kilku tygodniach. Podjeżdżasz i co widzisz?

CZY TO NA PEWNO MOJE MIEJSCE? 🤔🤔

W pierwszej chwili nie poznajesz, bo parkują tu czyjeś 2 auta 🚗🚗 (turyści, którzy poszli nad jezioro? sąsiedzi albo ich goście? – zastanawiasz się). Ewidentnie ktoś

był też tutaj wcześniej. Wypalona trawa, ślady po ognisku i rozrzucone wokół butelki wskazują na to, że w dodatku dobrze się bawił. Podchodzisz do wysokich zarośli obok i ze zgrozą stwierdzasz, że ktoś podrzucił Ci swoje śmieci. Opony, jakieś beczki, jest nawet stara kanapa.... Nie zdążyłaś jeszcze tego ogarnąć, gdy zauważasz, że wdepnęłaś w... psią kupę. Ups, wokół jest tego więcej. Szykuje się sporo sprzątanina. Opadają Ci ręce...😞

- Czy wszystko trzeba odgradzać grubym murem, bo inaczej ludzie myślą, że to TERYTORIUM NICZYJE?! - myślisz wkurzona.😞😞

A TY, JAK SĄDZISZ

....

Ja myślę sobie:

Murem na pewno nie.

Bo co z tego, że jesteś za ścianą, przez którą nikt się nie przedostanie (nawet listonosza wtedy nie wpuścisz). **Odcinasz się od ludzi, od świata.**

To może lepiej być jednak działką bez żadnych zaznaczonych granic

No, **jednak nie** (jak pokazuje przykład z pozostawioną działką).

To **2 SKRAJNOŚCI** i prawda jest taka, że żadna dobrze się nie sprawdzi, bo **w życiu chodzi o ZDROWE GRANICE.**

Historia z działką jest może trochę brutalna (i niestety możliwa w polskich warunkach, zwłaszcza jeśli chodzi o pozbywanie się śmieci).😞

Ale też jest to opowieść życiowa. I NIE chcę przez nią powiedzieć: pilnuj się i zagradzaj z każdej strony przed ludźmi, bo nawalą Ci śmieci i zdeptają Twoje.

Chcę pokazać, że przede wszystkim warto dać innym znać, gdzie przebiega Twoje terytorium. Zakomunikować, gdzie są Twoje granice. Bo **GRANICE WYZNACZAJĄ TWÓJ TEREN, a nie każdy może na niego wejść.** Zwykle są jakieś reguły, kto i na jakich zasadach ma do tego prawo, a także jakie są konsekwencje wtargnięcia kogoś niepożądanego.

Granice ludzie stawiają różne. Niektóre **zbyt sztywne**, jak mur zakończony drutem kolczastym. Inne - **nie zawsze działające** - jak dziurawe siatki. A jeszcze inne - **które raz zadziałają, a innym razem nie** - jak kamienie, między którymi można przejść, ale właściciel terenu umieszcza informację: "ZAKAZ WSTĘPU".

GRANICE BYWAJĄ SKUTECZNE I NIESKUTECZNE, ale zawsze są jakąś informacją. Mówią: "HALO, to moje, tu jest jeszcze OK, ale gdy posuwasz się o 3

kroki dalej, to już nie".

Granice są nam potrzebne, by **INFORMOWAĆ OTOCZENIE, CO NAM ODPOWIADA, A CO NIE**.

Żyjemy wśród innych ludzi i tak się składa, że **JEŚLI NIE USTALISZ WŁASNYCH GRANIC, TO INNI ZROBIĄ TO ZA CIEBIE** (przyniosą, jak na działkę, swojego grilla, a może śmieci, a może tylko zaparkują). Nie dlatego, że mają złe intencje (no może pomijając te śmieci). Ale te granice po prostu muszą gdzieś przebiegać w relacjach. A jeśli inni nie wiedzą, GDZIE PRZEBIAGAJĄ TWOJE, bo ich nie informujesz, to będą w Twoje granice wchodzić, a Ty będziesz się denerwować, że musisz po nich sprzątać (=ponosić konsekwencje i znosić niedogodności).

Dziękuję za zrobienie ćwiczenia.

A my spotykamy się 11 maja o 20:30 na **BEZPŁATNYM WEBINARZE o granicach**.

["GRANICE PSYCHOLOGICZNE – JAK NAUCZYĆ SIĘ JE STAWIAĆ BEZ OBAW I POCZUCIA WINY?"](#)

Link do webinaru dostaniesz ode mnie kilka dni przed szkoleniem.

Jeśli chciałabyś przeczytać **poprzedniego maila "PRZED WEBINAREM"**, którego wysyłałam do zapisanych, to znajdziesz go tutaj:

[**PRZED WEBINAREM I: Czy znasz cele asertywności?**](#)

Jeżeli te treści okazały się przydatne, **udostępnij, podziel się**.

Obserwuj ASERTYWNĄ na Facebooku, **aby być na bieżąco ze wszystkimi treściami**:

OBSERWUJ ASERTYWNĄ NA FACEBOOKU

Ściskam

Emilia



zgodę na zapis na listę mailingową przy okazji zapisu na webinar lub kurs.

[Anulowanie subskrypcji](#)

