

## PRZED WEBINAREM: Dlaczego warto, żebyś zadbała o swoje granice?

Cześć ,

ostatnio pisałam do Ciebie, proponując **małe ćwiczenie na wyobraźnię** i refleksję o tym, jak to byłoby **nie mieć żadnych granic (jeśli nie robisz – link na końcu maila)**. A ponieważ **WEBINAR NA TEMAT GRANIC** zbliża się dużymi krokami (już **w środę za tydzień**), to dziś idziemy właśnie o krok dalej.

Czy zastanawiałaś się kiedyś, **po co Ci właściwie granice?**



### 1. GRANICE PSYCHOLOGICZNE INFORMUJĄ, NA CO SIĘ ZGADZASZ W RELACJACH

*Np. Cieszę się, gdy mnie odwiedzasz. Jest mi bardzo miło. Lubię mieć gości a z Tobą świetnie mi się rozmawia.*

### 2. KOMUNIKUJĄ, CO JEST DLA CIEBIE NIEDOPUSZCZALNE

*Np. Nie lubię, jak wpadasz bez zapowiedzi, zwłaszcza po 21, kiedy ja kładę się spać, bo wstaję wcześniej do pracy.*

*Denerwuje mnie, kiedy przyprowadzasz ze sobą, kogoś kogo nie znam, bez uprzedzenia mnie.*

*Proszę, daj mi znać wcześniej, że będziesz i że chcesz kogoś ze sobą zabrać.*

### 3. ŚWIADCZĄ O TYM, CZY SIEBIE SZANUJESZ

Trudno mówić o szacunku do siebie, jeśli np. **absolutnie na wszystko się zgadzasz**. W życiu nie trudno zetknąć się z propozycją, która Ci nie będzie pasować. Albo z czymś zachowaniem, które będzie Cię złościć, przeszkadzać. Ciężko funkcjonować wśród ludzi z przyklejonym uśmiechem na twarzy i wiecznym **TAK, OK, mnie ma problemu**. To znaczy, są tacy, którzy próbują żyć w ten sposób, ale odbywa się bardzo dużym kosztem (emocjonalnym i zdrowotnym – to cena za niewyrażanie tego, co czujesz, niewyrażanie siebie).

A przede wszystkim, gdy zgadzasz się na wszystko i nie stawiasz granic, to nie szanujesz siebie, bo **IGNORUJESZ SWOJE POTRZEBY** (przejdź do punktu 4).

#### 4. SĄ SYGNAŁEM TWOICH POTRZEB

Czasem warto, odmówić, powiedzieć **NIE**, powiedzieć **To mi nie odpowiada**. Właśnie **ze względu na Twoje potrzeby**.

Przykład 1: Po pracy marzysz o odpoczynku na kanapie, a Twój mąż/partner proponuje wycieczkę rowerową. – OK, niech będzie, pojedźmy – mówisz i słowem nie wspominasz, że jesteś zmęczona. Choć lubisz rowery, to tak naprawdę wolałabyś jechać w weekend.

Przykład 2: Pracujesz zdalnie i właśnie odpisujesz na ważnego i pilnego maila. A Twoje dzieciaki właśnie wróciły ze szkoły i postanowiły zacząć grać na konsoli tuż obok. Ciężko Ci się myśli i skupia, ale nic im nie mówisz. Przecież potrzebują zrelaksować się po lekcjach. Tyle, że oni mogą zrelaksować się inaczej, a zagrać później, a Ty masz pracę do wykonania teraz. **I gdzie tu Twoje potrzeby?**

**Ale możesz też zrobić inaczej, pójść za swoimi potrzebami:**

Przykład 1: Odpoczywasz, a z mężem ustalasz, że jedziecie innego dnia. Albo on jedzie sam, a Ty w tym czasie relaksujesz się, jak chcesz.

Przykład 2: Dzieciaki idą do swojego pokoju i zajmują się sobą albo lekcjami. A Ty, gdy skończysz, wołasz je, żeby zagrały na konsoli.

Proste? **Proste, ale w realnych sytuacjach, często sprawia problemy – kobiety** zamiast uzgodnić wersję, która zadowoli je oraz innych ludzi, zwyczajnie **rezygnują ze swoich potrzeb**.

#### 5. WSKAZUJĄ, JAK DBAĆ O SIEBIE

Znajomość swoich potrzeb, uświadomienie sobie ich, to nie wszystko. **Trzeba jeszcze za tymi potrzebami pójść**, zrobić to, co pomoże je zaspokoić. Nie mówić: **to nie takie ważne, nie ma sprawy**, tylko stanąć po swojej stronie i o potrzeby zadbać, bo **SĄ WAŻNE**.

Co nie wyklucza „dogadania się” z potrzebami drugiej strony, by też mogła je zrealizować.

#### 6. OKREŚLAJĄ TWOJĄ NIEZALEŻNOŚĆ (I ODRĘBNOŚĆ)

**To jest moje, a to Twoje**. I takie rozróżnienie dotyczy nie tylko rzeczy fizycznych, które posiadamy. **Mogę mieć inne niż Ty: emocje, potrzeby, poglądy, wartości, zainteresowania, marzenia, plany**. Tych wszystkich obszarów mogą dotyczyć **stawiane przeze mnie granice**.

*Np. Ja potrzebuję teraz ciszy i spokoju do pracy i złości mnie kiedy stoisz za mną i rozmawiasz przez telefon. Proszę, przenieś się z rozmową do drugiego pokoju. (potrzeby i emocje).*

#### 7. POZWALAJĄ CI ŻYĆ W ZGODZIE ZE SOBĄ I ŚWIATEM

Stawiasz granice, by pozostać w zgodzie ze sobą (uwzględniając Twoje potrzeby, emocje, wartości itd.). Z 2 strony komunikowanie granic przez Ciebie i przez innych ludzi pozwala Wam swoje granice wzajemnie respektować i skuteczniej się dogadywać. Wiem, czego Ty nie lubisz. Ty wiesz na czym mi zależy. **Dzięki tej wiedzy i respektowaniu granic lepiej nam się żyje ze sobą.**

## 8. SĄ CZĘŚCIĄ TEGO, KIM TY JESTEŚ

Granice każdego człowieka to sprawa indywidualna. Ja mogę mieć zupełnie inne niż Ty. I znów wracamy do pierwszych 2 punktów, czyli do **wzajemnego komunikowania sobie granic. Bez tego ludzie nie będą mieli szansy dowiedzieć się, kim jesteś i jaka jesteś.** A Ty nie będziesz mogła dowiedzieć się tego o nich.

Jak widzisz, granice to cenna część Ciebie i Twojego życia, o którą warto dbać. Pomyśl proszę o tym, **gdy kolejny raz będziesz skłonna ustąpić, ulec, zgodzić się na coś, co Ci nie odpowiada.**

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 zrobić wspomniane **ćwiczenie na wyobraźnię** znajdziesz je, w poprzednim mailu "**PRZED WEBINAREM**", którego wysyłałam do zapisanych, tutaj:

**PRZED WEBINAREM 2: Proste ćwiczenie**

Poprzednie maile:

**PRZED WEBINAREM 1: Czy znasz cele asertywności?**

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](#)

