

# GRANICE PSYCHOLOGICZNE

JAK NAUCZYĆ SIĘ JE STAWIAĆ BEZ  
OBAW I POCZUCIA WINY?

1. PRZESTRZEŃ  
PSYCHOLOGICZNA

2. RELACJE  
Z GRANICAMI  
FIZYCZNYMI

1. CZYM SĄ  
GRANICE  
PSYCHOLOGICZNE?

 [Asertywna.com.pl](https://asertywna.com.pl)

4. STAWIANIE GRANIC  
TO NIE EGOIZM  
(1 MIT O GRANICACH)

3. TWOJE  
EMOCJE, POTRZEBY,  
OCZEKIWANIA,  
ZAINTERESOWANIA,  
WARTOŚCI,  
PREFERENCJE

# GRANICE PSYCHOLOGICZNE

JAK NAUCZYĆ SIĘ JE STAWIAĆ BEZ  
OBAW I POCZUCIA WINY?

II. 2 WAŻNE RZECZY,  
GDY UCZYSZ SIĘ  
STAWIAĆ GRANICE

 [Asertywna.com.pl](https://asertywna.com.pl)

1. MÓW O SWOICH  
GRANICACH, BO  
LUDZIE SIĘ TEGO  
NIE DOMYŚLA

2. NAJPIERW  
NAUCZ SIĘ  
ROZPOZNAWAĆ  
SWOJE GRANICE

WYŁAPUJ  
WAŻNE SYGNAŁY

NAUKA  
IGNOROWANIA  
SWOICH POTRZEB  
=TRUDNOŚCI  
W STAWIANIU  
GRANIC

"SŁUCHAJ"  
SWOJEGO CIAŁA

# GRANICE PSYCHOLOGICZNE

JAK NAUCZYĆ SIĘ JE STAWIAĆ BEZ  
OBAW I POCZUCIA WINY?

1. ŁATWIEJ  
ODNIEŚĆ SIĘ  
DO BIEŻĄCYCH  
FAKTÓW

2. JAK SIĘ  
"UZBIERA",  
WYBUCHNIESZ

3. ZAPOBIEGASZ  
POWAŻNIEJSZYM  
SYTUACJOM

III. REAGOWANIE  
NA DROBNE  
PRZEKROCZENIA - TAK!

 [Asertywna.com.pl](https://Asertywna.com.pl)

4. ZWIĘKSZASZ  
SZACUNEK DO SIEBIE,  
PEWNOŚĆ SIEBIE,  
POCZUCIE WŁASNEJ  
WARTOŚCI - MAŁE  
SUKCESY

6. NA BIEŻĄCO  
REGULUJESZ  
EMOCJE

5. ZAPOBIEGASZ  
POCZUCIU WINY  
W TRUDNIEJSZYCH  
SYTUACJACH

# GRANICE PSYCHOLOGICZNE

JAK NAUCZYĆ SIĘ JE STAWIAĆ BEZ  
OBAW I POCZUCIA WINY?

1. ZWALCZ  
MITY  
NA TEMAT  
GRANIC

## **MITY:**

1. STAWIANIE GRANIC TO BYCIE SAMOLUBNĄ
2. STAWIANIE GRANIC = BYCIE NIEMIŁYM, AGRESYWNYM
3. WYZNACZAM GRANICE = ROBIĘ KRZYWDĘ
4. LUBIĘ, KOCHAM, TO NIE WYZNACZAM
5. PORADZĘ SOBIE BEZ WYZNACZANIA GRANIC

IV. JAK POKONAĆ  
OBAWY, OPORY  
I POCZUCIE WINY?

 [Asertywna.com.pl](http://Asertywna.com.pl)

2. DAJ SOBIE  
PRAWO DO  
STAWIANIA  
GRANIC

**PRAWA:** NP. DO PODEJMOWANIA DECYZJI,  
NIEZGADZANIA SIĘ Z OPINIAMI, MÓWIENIA  
O EMOCJACH, ODMAWIANIA, IGNOROWANIA RAD

3. PRZYJRZYJ SIĘ  
PRZEKONANIOM

4. KROK 1 - pokonaj  
blokady i opory  
KROK 2 - naucz się  
prostych  
i skutecznych  
technik

## **PRZEKONANIA:**

NP. NIE MOŻNA  
SPRAWIAĆ INNYM  
KŁOPOTU, NIE  
WYPADA ZWRACAĆ  
UWAGI, NIE WYPADA  
ODMAWIAĆ RODZINIE,  
POWINNAM ZAWSZE  
RADZIĆ SOBIE SAMA,  
BYĆ MIŁA

# GRANICE PSYCHOLOGICZNE

JAK NAUCZYĆ SIĘ JE STAWIAĆ BEZ  
OBAW I POCZUCIA WINY?

CO MOŻESZ  
STRACIĆ,  
WYZNACZAJĄC  
GRANICE?

1. RELACJE, W KTÓRYCH  
WSZYSTKO JEST BEZ  
KONFLIKTÓW, OK  
I POZORNIE POPRAWNIE

2. SPOKÓJ I BRAK STRESU -  
PRZEJŚCIOWO (GDY SIĘ UCZYSZ  
ZACZYNASZ SIĘ KONFRONTOWAĆ)

3. TO, ŻE WSZYSCY CIĘ LUBIĄ

4. TYTUŁ PRACOWNIKA ROKU,  
CENTRUM WSPARCIA I POMOCY,  
OSOBY, KTÓRA SIĘ POŚWIĘCA

5. CZĘŚĆ SIEBIE, KTÓRA MARTWI  
SIĘ, CZY INNYM JEST DOBRZE

V. JAK POKONAĆ  
OBAWY, OPORY  
I POCZUCIE WINY?

 [Asertywna.com.pl](https://Asertywna.com.pl)

ZRÓB  
BILANS  
ZYSKÓW  
I STRAT

CO MOŻESZ  
ZYSKAĆ,  
WYZNACZAJĄC  
GRANICE?

1. SIEBIE I SWOJĄ AUTENTYCZNOŚĆ
2. GŁĘBSZE I BARDZIEJ AUTENTYCZNE RELACJE
3. LUDZI, KTÓRZY CIĘ LUBIĄ I KOCHAJĄ ZA TO, JAKA JESTEŚ
4. WIĘKSZĄ RÓWNOWAGĘ EMOCJONALNĄ I WIĘCEJ ZDROWIA - W DŁUŻSZEJ PERSPEKTYWIE (WYRAŻASZ EMOCJE)
5. ZADBANIE O SWOJE POTRZEBY
6. WZMOCNIENIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI
7. BUDOWANIE ŻYCIA NA SWOICH ZASADACH
8. WIĘCEJ CZASU NA RZECZY WAŻNE
9. SZACUNEK INNYCH OSÓB
10. TRAKTOWANIE PRZEZ LUDZI, JAK CHCESZ BYĆ TRAKTOWANA
11. SZACUNEK DO SAMEJ SIEBIE

# GRANICE PSYCHOLOGICZNE

JAK NAUCZYĆ SIĘ JE STAWIAĆ BEZ  
OBAW I POCZUCIA WINY?

1. WYBIERZ  
ZACHOWANIE  
ASERTYWNE

VI. JAK REAGOWAĆ  
NA PRZEKROCZENIA?  
(przykładowe techniki)

 [Asertywna.com.pl](https://Asertywna.com.pl)

2. ODWOŁUJ SIĘ  
DO FAKTÓW  
(OKO KAMERY)

4. WYKORZYSTAJ  
TECHNIKĘ  
"JEST  
DLA MNIE  
WAŻNE"

3. UNIKAJ  
WYOLBRZYMIANIA,  
POMNIEJSZANIA,  
UOGÓLNIENIŃ, NP.  
TY ZAWSZE,  
NIGDY, ZNOWU

# GRANICE PSYCHOLOGICZNE

JAK NAUCZYĆ SIĘ JE STAWIAĆ BEZ  
OBAW I POCZUCIA WINY?

1. NIE TRZEBA  
BYĆ SUPER  
ASERTYWNĄ,  
ABY ZACZAĆ  
STAWIAĆ GRANICE

2. WYSTARCZĄ  
PROSTE TECHNIKI  
I KONSEKWENTNE  
WDRAŻANIE

VII. CZEGO  
ZASKAKUJĄCEGO  
DOWIADUJEMY SIĘ  
O ASERTYWNOŚCI?

 [Asertywna.com.pl](https://asertywna.com.pl)

**DZIĘKUJĘ!!!!**

PÓJDŹ  
O KROK DALEJ  
Z KURSEM  
**"JAK ZADBAĆ  
O WŁASNE GRANICE  
I NIE DAĆ SOBIE WEJŚĆ  
NA GŁOWĘ?"**

**PRZYKŁADY WYKORZYSTANE NA WEBINARZE:** PODEJMOWANIE ZA KOGOŚ DECYZJI,  
OCENIANIE - PRZYCZEPIANIE ETYKIETEK, DAWANIE NIECHCIANYCH RAD.

BEZPŁATNY WEBINAR [ASERTYWNA.COM.PL](https://asertywna.com.pl)