

6 СПОСОБОВ ОТСТОЯТЬ

свои границы



спасительные фразы

Вне зависимости от того, умеем мы выстраивать границы или нет, мы всегда будем сталкиваться с тем, что их будут пытаться продавить. Не все умеют адекватно доносить свою позицию и часто в обществе используется:

- ✗ давление;
- ✗ непрошенные советы;
- ✗ манипуляции;
- ✗ навязывание своего мнения и СВОИХ правил;
- ✗ агрессия.

👉 Все это нарушение границ. И поскольку не всех научили отстаивать свои границы, более того кому-то еще и с детства вшили установку «Надо быть хорошей»... возникают сложности

Как можно отстоять свои границы? Вариантов много:

1 Озвучить свои чувства по сложившейся ситуации:

- 👉 Мне не приятно продолжать разговор в таком тоне.
- 👉 Мне больно такое слышать.
- 👉 Мне обидно, что дорогой мне человек не доверяет
- 👉 Мне это совершенно не смешно

2 Озвучить свою ТВЕРДУЮ позицию

- 👉 Я не готова сейчас взять доп. задачу, у меня нет на это ресурсов.
- 👉 Я решаю это сама
- 👉 Я не готова сейчас это обсуждать
- 👉 Я взрослая и решаю эти вопросы сама
- 👉 Спасибо, я сама разберусь
- 👉 Я выбираю другое

3 Остановить то, что Вам не нравится

- 👉 Прекрати немедленно.
- 👉 Со мной так нельзя!
- 👉 Я не позволю со мной так себя вести.
- 👉 Разговор окончен.
- 👉 Не нужно на меня давить

4 Отсрочить решений

- 👉 Мне нужно подумать
- 👉 Спасибо за предложение, возможно когда-нибудь я им воспользуюсь
- 👉 Я не готова сейчас обсуждать эту тему
- 👉 Давай вернемся к этому вопросу чуть позже

5 Твердое НЕТ

6 Вопрос:

- 👉 С чего Вы решили, что можете давать мне такие советы?
- 👉 Правильно ли я понимаю, что Вы хотите у меня вызвать чувство вины?
- 👉 Какую реакцию ты от меня ждешь?