

WORKSHEET

Alexandra Hustiu Bibire

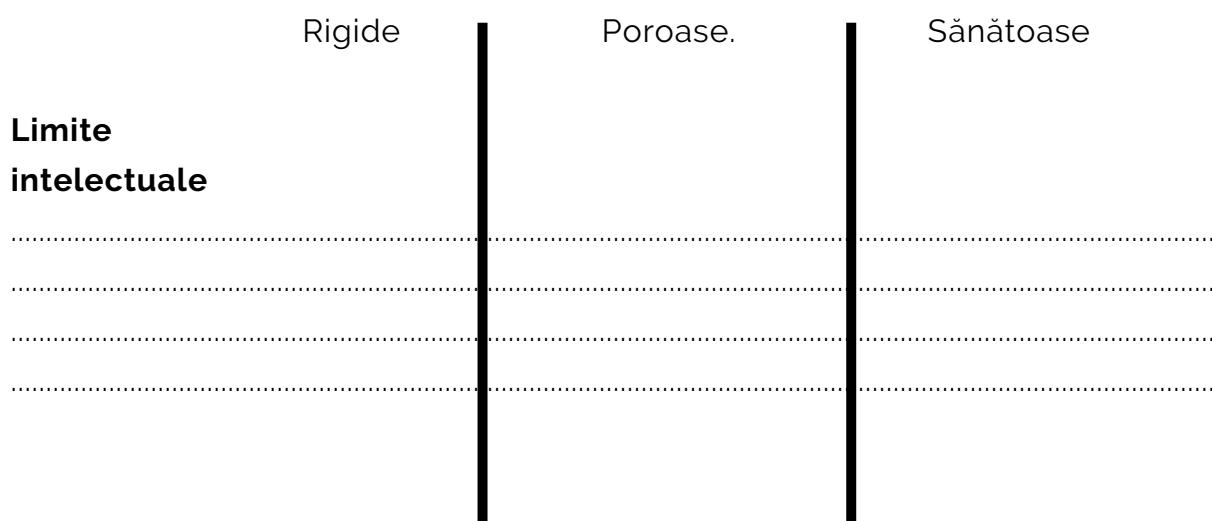
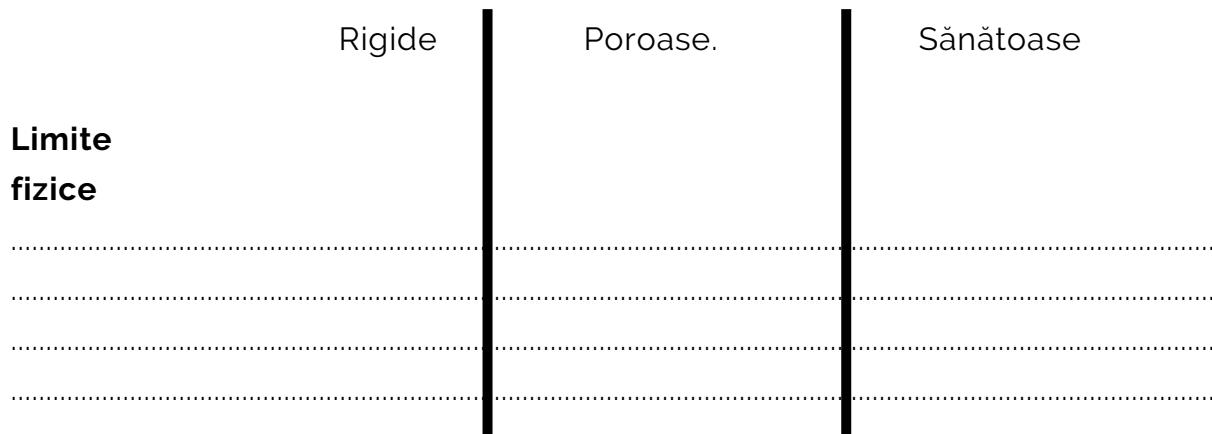
www.alexandrahustiu.ro

WORKSHEET

Stabilirea limitelor

Gândește-te la o persoană sau la un grup de oameni cu care te luptă să stabilești limite sănătoase. Acest lucru ar putea însemna că limitele tale sunt prea rigide (si și această persoană la distanță), prea poroase (te deschizi prea mult) sau există o altă problemă care nu este atât de ușor de etichetat.

Hai sa luam un exemplu clar si sa vedem cu cine te chinui să stabilești limite sănătoase? (de exemplu, „soțul meu” sau „colegi de serviciu”):



WORKSHEET

Stabilirea limitelor

[REDACTAT]

Limite sexuale	Rigide	Poroase.	Sănătoase

Limite emotionale	Rigide	Poroase.	Sănătoase

Limite materiale	Rigide	Poroase.	Sănătoase

WORKSHEET

Stabilirea limitelor

Acum că ai văzut mai clar unde ai deficiente în a avea limite și cum să faci să pui limite mai sănătoase cu persoana aleasă de tine, hai să vizualizăm efectiv un secanru în care faci asta. Inchide ochii, adu-ți aminte ultimul scenariu careăți vin în minte (ultima dată cand ai avut un moment de resentimente, disconfort etc) și de data asta alege posibilitatea de a seta limită de care ai nevoie în relația respectiva. Cuvantul „Nu,” e una dintre bazele în trusa ta de prim ajutor numită „stabilirea limitelor.”

Hai să vedem concret:

Care e scenariul pe care ai vrea să îl rescriem?

.....
.....
.....
.....

Ce ai spune/face diferit acum?

.....
.....
.....
.....

Cum crezi că va reacționa persoana respectivă acum că ti-ai schimbat comportamentul și ai setat limite?

.....
.....
.....
.....

Ce vei face tu la această/aceste reacție/reacții?

.....
.....
.....
.....

WORKSHEET

Stabilirea limitelor

Iți reamintesc câteva sfaturi ca să ai căteva repere când răspunzi aici:

- când identifici nevoia de a stabili o limită, fă-o clar, calm, ferm, respectuos și în cât mai putine cuvinte posibil. Nu te justifica, nu te enerva sau nu-ți cere scuze pentru limita pe care o stabilăști.
- nu ești responsabil(ă) pentru reacția celeilalte persoane la limita pe care o stabilăști, ești responsabil(ă) doar pentru comunicarea limitei tale într-un mod respectuos. Dacă persoana respectivă s-a suparat, este problema lor - e timpul să învețe să respecte limita celorlalți. Unii oameni (prădători), cei obisnuiți să ii controleze, să ii abuzeze sau să ii manipuleze pe cei din jurul lor, te pot testa. Planifică, așteaptă-te la un răspuns negativ, dar ramai ferm(a). Orice ar fi nu uita că comportamentul tau trebuie să corespunda limitelor pe care le stabilăști.
- nu poti stabili cu succes o limită clara dacă trimiti mesaje amestecate cerându-ți scuze,
- la început, probabil că te vei simți că un/o egoist(a), vinovat(a) sau jenat(a) atunci când vei stabili o limită. Fa-o oricum și reaminteste-ti că ai dreptul la grija de sine/protectie,
- stabilirea limitelor necesită practică și determinare. Nu lasă anxietatea, frica sau vinovatia să te împiedice să ai grija de tine.
- când simți furie sau resentimente sau te plângi, probabil că trebuie să stabilăști o limită. Fa o meditație, asculta-te pe tine însuți, stabilăște ce trebuie să faci sau să spui, apoi comunica asertiv,
- nu uita că învățarea acestui nou skill de a stabili limite sanatoase necesită timp. Este un proces. Setează-le în propriul interval de timp, nu atunci când îți spune altcineva,
- dezvoltă-ți un sistem de sprijin pentru oameni care îți respectă dreptul de a stabili limite. Elimina din viața ta persoanele toxice care vor să te manipuleze, să te abuzeze și să te controleze.

Pace și lăbire,
Alexandra Hustiu Bibire