

WORKSHEET

Alexandra Hustiu Bibire

www.alexandrahustiu.ro

WORKSHEET

Stabilirea limitelor

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

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

.....

.....

	Rigide	Poroase.	Sănătoase
Limite fizice			
.....			
.....			
.....			
.....			

	Rigide	Poroase.	Sănătoase
Limite intelectuale			
.....			
.....			
.....			
.....			

WORKSHEET

Stabilirea limitelor



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 in a une limite si cum sa faci sa pui limite mai sănătoase cu persoana aleasă de tine, hai să vizualizăm efectiv un secanriu în care faci asta. Inchide ochii, adu-ți aminte ultimul scenariu careâți vin în minte (ultima dată cand ai avut un moment de resentimente, disconfort etc) si de data asta alege posibilitatea de a seta limita de care ai nevoie în relatia respectiva. Cuvantul „Nu,, e unealta de baza in 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 ți-ai schimbat comportamentul și ai setat limite?

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

WORKSHEET

Stabilirea limitelor

Iti reamintesc câteva sfaturi ca să ai câteva repere când răspunzi aici:

- când identifici nevoia de a stabili o limita, 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 stabilești.
- nu esti responsabil(ă) pentru reactia celeilalte persoane la limita pe care o stabilesti, esti responsabil(ă) doar pentru comunicarea limitei tale într-un mod respectuos. Daca persoana respectivă s-a suparat, este problema lor - e timpul sa invete sa respecte limita celorlalti. Unii oameni (pradatori), cei obisnuiti sa ii controleze, sa ii abuzeze sau sa ii manipuleze pe cei din jurul lor, te pot testa. Planifica, asteapta-te la un raspuns negativ, dar ramai ferm(a). Orice ar fi nu uita ca comportamentul tau trebuie sa corespunda limitelor pe care le stabilesti.
- nu poti stabili cu succes o limita clara daca trimiti mesaje amestecate cerându-ti scuze,
- la început, probabil ca te vei simti ca un/o egoist(a), vinovat(a) sau jenat(a) atunci când vei stabili o limita. Fa-o oricum si reaminteste-ti ca ai dreptul la grija de sine/protectie,
- stabilirea limitelor necesita practica si determinare. Nu lasa anxietatea, frica sau vinovatia sa te împiedice sa ai grija de tine.
- când simti furie sau resentimente sau te plângi, probabil ca trebuie sa stabilesti o limita. Fa o meditatie, asculta-te pe tine însuti, stabileste ce trebuie sa faci sau sa spui, apoi comunica asertiv,
- nu uita ca invatarea acestui nou skill de a stabili limite sanatoase necesita timp. Este un proces. Seteaza-le în propriul interval de timp, nu atunci cand iti spune altcineva,
- dezvolta-ti un sistem de sprijin pentru oameni care iti respecta dreptul de a stabili limite. Elimina din viata ta persoanele toxice care vor sa te manipuleze, sa te abuzeze si sa te controleze.

Pace si iubire,

Alexandra Hustiu Bibire