

WORKSHEET

Alexandra Hustiu Bibire

www.alexandrahustiu.ro

WORKSHEET

Stabilirea limitelor

Conștientizarea de sine

Primul pas pentru a stabili limite este conștientizarea de sine. Fii atent(a) la situațiile în care ești lipsit(a) de energie, simți fluturi în stomac sau vrei să plângi. Identificarea locului/spatiului unde ai nevoie de mai mult spațiu, respect de sine, energie sau putere personală este primul pas.

O altă modalitate de a-ti identifica limitele este să completezi următoarele propoziții cu cel puțin 10 exemple.

1. Oamenii nu pot _____.

Exemple: ...Să mă umilească-mă în fața celorlalți; să mă critice; să imi umble prin lucrurile mele personale.

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

9)

10)

WORKSHEET

Stabilirea limitelor

2. Am dreptul să cer _____.

Exemple: ...Confidențialitate; Mai multe informații despre medicamente înainte de a le lua; etc.

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

9)

10)

3. Pentru a-mi proteja timpul și energia, este în regulă să _____.

Exemple: ...Să mă răzgândesc; Opresc soneria de pe telefonul meu; Spun nu.

1)

2)

3)

WORKSHEET
Stabilirea limitelor



4)

5)

6)

7)

8)

9)

10)