

Вправи, що допоможуть відчутти та зміцнити особисті кордони



Фізичні кордони

Спробуйте впродовж 3—5 днів відчувати початок будь-якого дискомфорту. Наприклад, відзначайте, коли вам стає спекотно, коли з'являється спрага, коли ви вже наїлися, коли хочете помовчати, а коли — відступити. Звертайте увагу, що ви відчуваєте. Іноді людина звикає ігнорувати свої особисті кордони настільки, що сама не відчуває, коли хоче пити, спати тощо. Учїться чути себе.



Тимчасові кордони

На одну годину впродовж дня відключіть усі гаджети. Якщо ви відповідаєте на дзвінки та повідомлення, що стосуються роботи, у будь-який час, не робіть цього протягом трьох днів, коли робочий час закінчився.



Психологічні кордони

Скажіть «ні», «не буду» або «мені це не потрібно» десять разів з різними інтонаціями. Тричі скажіть «ні» під час діалогу, як тільки цього хоч трохи захотіли. Протягом тижня нікому не давайте порад та оцінок.

Подбайте про себе та свої особисті кордони, якщо:

- ✓ У вас немає особистого часу, хоча б мінімальної його кількості
- ✓ Ви виконуєте якусь роботу за інших
- ✓ Ви регулярно відкладаєте свої справи на потім, щоб допомогти колезі
- ✓ Ви відповідаєте на телефонний дзвінок чи повідомлення, що стосуються роботи, у будь-який час
- ✓ Ви не можете сказати «ні» колегам
- ✓ Ви кажете «так», навіть якщо хочете відмовити
- ✓ Ви не можете попросити щось для себе
- ✓ Ви приховуєте, якщо вам не подобаються дії колеги щодо вас
- ✓ Ви завжди слухаєте інших, а вам ні з ким поговорити про себе
- ✓ Ви часто плутаєте, хто і що має робити