

10 законів здорових особистих кордонів

01

Усі дії мають наслідки

Якщо хтось у вашому житті виявляв насильство, жорстокість, егоїзм щодо вас, чи встановлювали ви кордони? Чи все це відбувається знову і знову без наслідків для них?

02

Закон відповідальності

Ми відповідаємо одне перед одним, але не одне за одного. Це означає не заохочувати і не провокувати чиюсь інфантильну поведінку.

03

Закон влади

Влада має межі. Ми маємо владу над деякими речами, але ми не можемо змінювати інших людей. У нашій владі лише змінити власне життя.

04

Закон свободи вибору

Ми маємо право казати «ні» або «так». Не можна змушувати себе вибудовувати взаємини з людиною лише тому, що їй шкода і вона не залишає вам іншого вибору.

05

Закон проактивності

Ми робимо активні дії, щоб розв'язати проблеми, спираючись на наші цінності та бажання. Проактивні люди захищають свою свободу й висловлюють незгоду, але не здійсмають емоційної бурі.

06

Закон поваги

Якщо ми хочемо, щоб інші поважали наші кордони, ми маємо поважати їхні кордони теж.

07

Закон впливу

Потрібно оцінювати, як встановлення наших кордонів впливає на колег. Наші кордони завдають болю, який потім призведе до зцілення і зростання? Чи болю, який лише ранить?

08

Закон заздрості

Ми ніколи не отримаємо того, що хочемо, якщо встановлюватимемо свої кордони на основі того, що мають інші. Заздрісна людина просто не бачить своїх кордонів, виходячи з тих варіантів вибору, які в неї є.

09

Закон активності

Не потрібно чекати від інших, що вони зроблять перший крок.

10

Закон встановлення кордонів

Слід повідомляти про свої кордони. Кордон, про який ніхто не знає, — це не кордон. Ми повинні чітко дати зрозуміти іншим, чого хочемо і чого не хочемо, що будемо терпіти і чого не будемо. Ми також маємо дати зрозуміти, що кожне порушення кордонів має наслідки.