

Що порушує особисті кордони

Непрохані поради, якою/ яким бути і що робити

«Вам би схуднути», «Вам вже час зробити зачіску»,
«Ви їй багато дозволяєте», «Час вже навчитися»

Непрохані оцінки

«Ви аж зблідли», «Ви так погладшали»,
«Раніше у вас була ліпша стрижка»,
«Ви надто схвильовані»

Непрохані установки, як до чогось чи до когось ставитися

«Думаю, вам варто...», «Ви ж не вірите їй?»,
«Вам це не потрібно», «Ні, це не для вас»

Порушення кордонів з ірраціональним поясненням

«Я вам як старша раджу — не довіряйте йому»,
«Я вважаю, що ви це неправильно робите.
Чого ображатися? Ми ж колеги»,
«По-дружньому кажу: це місце не для тебе»,
«Розкажи мені, інакше я хвилюватимуся»

Звинувачення колеги у своїх неприємностях

«Я через вас з підвищеним тиском цілий день ходжу»,
«Ви така похмура, що в мене настрій псується»,
«Мені через ваші настанови нема коли дух звести»,
«Я через вас усе забула»

Фізичні порушення особистих кордонів

Коли без дозволу чіпають, беруть, дивляться,
переробляють, критикують чи оцінюють чуже,
обговорюють з кимось

Коли ваші особисті кордони порушують, ви можете відчувати:

- ✓ **на рівні емоцій:** гнів, роздратування, обурення, образи, сором, збентеження, бажання припинити спілкування
- ✓ **на рівні тіла:** раптовий біль, запаморочення, дискомфорт у шлунку, раптову слабкість, почервоніння шкіри