

1. Felismerés – Hol vannak a saját határaid?

Tölts el néhány percet az alábbi kérdésekkel:

Írd le a válaszaidat, ha tudod.

- Mikor volt utoljára olyan, hogy valaki átlépte a határaidat?
- Milyen testi jelzéseket észleltél? (pl. gyomorgörcs, feszültség, szorítás a mellkasban)
- Mit szerettél volna mondani, de nem merted?
- Mi tartott vissza?

Tipp: az érzelmi határaid megsértését a tested gyakran előbb jelzi, mint az elméd.

2. Gyakorlat – „Ez most nekem nem jó”

Próbáld ki ezt az egyszerű, de hatásos gyakorlatot:

1. Írd le egy konkrét helyzetet, amikor nehéz volt nemet mondani.
2. Most képzeld el, hogy újra ott vagy – de ezúttal ki tudod mondani, amit érzel.
3. Írj egy mondatot, amit akkor kimondtál volna, ha biztonságban érzed magad.

Példa:

„Tudom, hogy fontos ez neked, de én most fáradt vagyok, és szükségem van egy kis térre.”

3. Mondatminták határhúzáshoz, büntudat nélkül

- ✓ „Köszönöm, hogy gondoltál rám, de most nemet mondok.”
- ✓ „Most úgy érzem, túlállalnám magam, ha ezt is elvállalnám.”
- ✓ „Ez nekem most nem fér bele – de máshogy szívesen segíték.”
- ✓ „Szükségem van egy kis időre, hogy átgondoljam.”
- ✓ „Fontos vagy nekem, de most vigyáznom kell magamra is.”

Ezek a mondatok tiszták, nem támadóak, és segítenek abban, hogy önazonos maradj. Nem kell magyarázkodnod – a határaid tisztelete nem szívesség, hanem jog.