

Jaką masz relację z granicami?

Poniżej znajdziesz powszechne trudności związane z granicami. Dostrzegasz któreś z nich u siebie?

- ☐ Czy zdarza ci się zgadzać na czyjąś prośbę, mimo że twoje wnętrze mówi: „Nie, dzięki”? „Jasne, zrobię to dla ciebie (całkowicie ignorując samą siebie). Brzmi świetnie, nie mogę się doczekać!”
- ☐ Czy sprawiasz sobie kłopot, robiąc coś dla innych? „Pewnie, zajmę się przez tydzień twoim kotem, bo nie masz ochoty płacić zawodowcowi!” (Mimo że zatrzymanie się na Brooklynie wydłuży mi o godzinę dojazd do pracy, a twój kot mnie nienawidzi. No dobra, być może z wzajemnością).
- ☐ Jeśli zachowanie twojego znajomego jest problematyczne, czy unikasz trudnej rozmowy, unikając go? „Bardzo chciałabym się spotkać, ale mam tyle roboty!” (Chociaż mam mnóstwo czasu dla nieutrudniających życia znajomych).
- ☐ Czy stosujesz bierno-agresywne przejawy złości zamiast spokojnie wyrazić swoje uczucia? „Jak sobie chcesz. Zmieniłam plany przez wzgląd na to, co powiedziałaś wcześniej, ale nie ma problemu!”
- ☐ Czy jesteś tak samowystarczalna, że robisz wszystko na własną rękę? „Poradzę sobie!” (Mimo że jestem wykończona, rozgoryczona i właśnie przeglądam w myślach listę osób, które powinny mi pomóc przez wzgląd na moją dotychczasową szczodrość).

Jeśli dostrzegasz siebie w którymkolwiek z powyższych przykładów niezdrowych granic, bądź pewna, że nie jesteś sama. W tej chwili zbieramy informacje na temat twojej osobistej relacji z granicami. Rzucą one światło na te obszary, na których należy skoncentrować twoje wysiłki.