Границы, давление, манипуляции

Лист о том, где заканчиваетесь вы и начинается другой. Для тех, кому трудно отказывать.

Что важно помнить

- Граница не стена. Это ясность: что вам подходит, а что нет. Когда она ясна вам самим, её легче объяснить другим.
- «Нет» другому часто означает «да» себе: своему времени, своему решению, своему отдыху.
- Вина после отказа не доказывает, что вы поступили плохо. Чаще она говорит, что вы сделали непривычное.
- Границу проще назвать заранее и спокойно, чем отстаивать в разгар ссоры. Например: «В выходные я не отвечаю на рабочие письма».

Вопросы себе

? Где я соглашаюсь, хотя внутри говорю «нет»?

? Что я чувствую, когда соглашаюсь против воли?

? Какое одно «нет» мне сейчас нужнее всего и кому я его скажу?

✓ ШАГ НА НЕДЕЛЮ

Откажите один раз в чём-то небольшом. Скажите коротко, без длинных оправданий, и запишите, что было потом: с вами и с отношениями. Посмотрите, сбылся ли страх, который был перед отказом.