

Chase Hill

# JAK WYZNACZAĆ ZDROWE GRANICE

Sztuka mówienia  
stanowczego NIE  
bez poczucia winy,  
techniki stawiania  
silnych granic  
i budowania dobrych relacji  
z rodziną i przyjaciółmi

# **JAK WYZNACZAĆ ZDROWE GRANICE**

**Chase Hill**



**JAK  
WYZNACZAĆ  
ZDROWE  
GRANICE**

Sztuka mówienia  
stanowczego **NIE**  
bez poczucia winy,  
techniki stawiania  
silnych granic  
i budowania dobrych relacji  
z rodziną i przyjaciółmi



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Paweł Uklejski  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Magdalena Szewczuk

Wydanie I  
Białystok 2024  
ISBN 978-83-8272-778-4

Tytuł oryginału: *Healthy Boundaries: How to Set Strong Boundaries, Say No Without Guilt, and Maintain Good Relationships With Your Parents, Family, and Friends*

Copyright © 2023 by Chase Hill

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2023  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](https://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

## Spis treści

Wstęp . . . . .	7
<b>Rozdział 1.</b> Zanim zaczniemy: co powinieneś wiedzieć o zdrowych granicach . . . . .	11
<b>Rozdział 2.</b> Sprawdzanie siebie: czy naprawdę potrzebujesz wyznaczania granic? . . . . .	23
<b>Rozdział 3.</b> 7 ważnych pytań, które pomogą ci odkryć siebie i wyznaczyć granice . . . . .	31
<b>Rozdział 4.</b> Wewnętrzna siła: jak przewyciężyć poczucie winy, pokonać strach i znaleźć energię . . . . .	41
<b>Rozdział 5.</b> Uprzejme słowa o wielkiej sile, dzięki którym wyrazisz swoje granice . . . . .	63
<b>Rozdział 6.</b> Jak rozmawiać o swoich granicach z rodziną . .	79
<b>Rozdział 7.</b> 10 taktownych sposobów na ustanowienie granice w relacji z rodzicami . . . . .	95
<b>Rozdział 8.</b> Granice w relacji z partnerem . . . . .	115

<b>Rozdział 9.</b> Sposoby wyznaczania granic i ratowania przyjaźni .....	137
<b>Rozdział 10.</b> Granice w miejscu pracy i tworzenie bardziej pozytywnego otoczenia .....	153
<b>Rozdział 11.</b> Radzenie sobie z trudnymi ludźmi: jak utrzymać swoje granice, gdy ktoś je narusza .....	163
<b>Rozdział 12.</b> Emocjonalny detoks: jak uwolnić się od toksyczności i zregenerować po trudnej konfrontacji .....	183
<b>Rozdział 13.</b> Życie po ustanowieniu granic: jak utrzymać miłość w relacjach z ludźmi ....	191
Podsumowanie .....	199
Bibliografia .....	202

## ROZDZIAŁ 1

# Zanim zaczniemy: co powinieneś wiedzieć o zdrowych granicach

**G**ranice to pewne ograniczenia, które sobie wyznaczamy w związkach z innymi ludźmi. Zbyt sztywne granice mogą tworzyć dystans. Nieszczęsne granice są słabe i często bywają przekraczane lub naruszane. Zdrowa granica to taka, dzięki której czujesz się komfortowo, wyrażając swoje myśli, uczucia i mówiąc „nie”, dzięki czemu możesz docenić bliskie relacje.

Zawsze dobrze jest zacząć od zrobienia kroku w tył i zastanowienia się, jak sam postrzegasz granice. Jeśli rozumiesz je w tradycyjny sposób, może to być dla ciebie ograniczenie lub limit, którego nie przekraczasz. I oczywiście masz rację.

Niektórzy ludzie są bardzo dobrzy w poszanowaniu granic innych i starają się do nich nie zbliżać. Inni zaś dokładnie wiedzą, do jakiego punktu mogą dotrzeć, zanim posuną się za daleko. Niestety, są jeszcze tacy, którzy nie mają pojęcia o istnieniu granic, a najgorsza rzecz, jaka może ci się przytrafić, to relacja z osobą, która nie dba o twoje granice.

Istnieją też ludzie, którzy czują potrzebę ciągłego przekraczania własnych granic, aby odnieść sukces lub stać się lepszą osobą.

Granice mogą również kojarzyć nam się z ceglany murem, za którym możemy czuć się bezpiecznie.

Zanim przejdziemy dalej, zadaj sobie pytanie, jak wyglądają twoje granice, a nie jak – twoim zdaniem – powinny wyglądać. Jeśli podobnie jak ja na początku rozglądasz się dookoła, próbując znaleźć swoje granice i zdajesz sobie sprawę, że ich nie masz, to też jest w porządku.

W pierwszym rozdziale dowiesz się, jak właściwie wyglądają zdrowe granice. Zatem niezależnie od tego, w jakim stanie są twoje granice obecnie, zaczniemy proces z czystą kartą.

Granice możemy podzielić na sześć kluczowych typów: fizyczne, emocjonalne, czasowe, seksualne, intelektualne i materialne (Earnshaw, 2019). Przyjrzyjmy się dokładnie każdemu z nich.

## Twoje fizyczne granice

Wszystko, czego fizycznie potrzebujemy, będzie miało swoje granice – od potrzebnego jedzenia po ilość niezbędnego snu. Fizyczne granice określa twoja przestrzeń osobista oraz ilość fizycznego kontaktu, z którym czujesz się komfortowo. Nie ma wątpliwości, kiedy granica ta zostaje przekroczona, a przemoc fizyczna jest jej skrajnym naruszeniem.

Fizyczna granica, nad którą musiałem osobiście pracować, dotyczyła jedzenia. Jestem, jak to się często mówi na takie osoby, niejadkiem, i chociaż chętnie próbuję nowych potraw, nienawidzę, gdy ktoś próbuje mi to narzucić. Kiedy ktoś zaczynał powtarzać: „No dalej, spróbuj, nie dowiesz się, czy to lubisz, jeśli tego nie spróbujesz”, zawsze łapałem się na tym, że ulegam tym namowom wbrew sobie, przez co ostatecznie byłem na siebie zły.



Granice fizyczne powinny obejmować też zrozumienie tego, kiedy należy odpocząć lub poświęcić trochę czasu dla siebie. Naciśnięcie otoczenia, aby koniecznie wyjść wieczorem lub wziąć udział w rodzinnej uroczystości w wolnym dniu, to przykłady przekraczania granic. Każdy z nas ma prawo poświęcić czas sobie na naładowanie akumulatorów.

Przestrzeń osobista zajmuje wysoką pozycję na liście problemów związanych z granicami fizycznymi. Kiedy ciocia składa na twoim policzku wilgotnego całusa, ma dobre intencje, ale sprawia, że czujesz się niekomfortowo, a twoja granica została przekroczona.

Jest to szczególnie istotna kwestia w miejscu pracy. Są ludzie, którzy z natury są bardziej skłonni do kontaktu fizycznego – nazwijmy ich przytulaczami. Nie widzą różnicy między uściśnięciem dłoni a bliskim kontaktem fizycznym, a myśl o tym, że ktoś może nie lubić przytulania, jest dla nich niedorzeczna. Są też tacy, którzy po prostu lubią patrzeć, jak się męczysz, gdy ktoś narusza twoją osobistą przestrzeń.

Twój dom jest również ważny w kwestii granicy osobistej. Ktoś, kto nalega, aby koniecznie do ciebie przyjść, przekracza tę granicę.

Niespodziewane wizyty mogą być przyjemną niespodzianką lub być o włos od twojej granicy, zwłaszcza jeśli masz już inne plany, ale wydaje ci się, że gość jest ważniejszy.

### ***Przykłady granic fizycznych:***

- Możliwość odpoczynku, kiedy tego potrzebujesz.
- Akceptowanie przez innych twoich żywieniowych potrzeb.
- Odpowiednia ilość fizycznego kontaktu dla danego typu relacji.
- Posiadanie osobistej przestrzeni w domu.

## Twoje granice emocjonalne

Nasze granice emocjonalne muszą być określone w odniesieniu do tego, jak się czujemy, a to działa w obie strony.

Będą rzeczy, którymi z radością będziesz chciał się podzielić, a inne będziesz wolał zachować dla siebie. Twoi bliscy i przyjaciele powinni dokładnie wiedzieć, na które z tematów mogą z tobą swobodnie rozmawiać.

Rodzice i inni członkowie rodziny mają wspaniałe zwyczaj robienia i mówienia rzeczy, które nas zawstydzają, niezależnie od tego, czy chodzi o pokazywanie innym naszych zdjęć z dzieciństwa, czy o ciągle upominanie nas, że czas już się ustatkować. Zwykle nie ma w tym nic złego, ale jeżeli to cię denerwuje, powinna tu być postawiona granica.

Przyjaciele również muszą wiedzieć, o czym chcesz słuchać, ale co więcej, powinni wziąć pod uwagę twój stan emocjonalny i to, czy poradzisz sobie również z ich osobistym napięciem emocjonalnym.

Jestem zwolennikiem równych praw, równej płacy i równego podziału domowych obowiązków, ale nie możemy zapominać o równym prawie do emocji.

To kolejny obszar, któremu będziemy się bliżej przyglądać, ale niezależnie od płci masz prawo wyznaczać emocjonalne granice i oczekiwać, że będą szanowane.

Jedną z rzeczy tak bardzo mnie raniących w związku, w którym byłem, mając dwadzieścia kilka lat, było wyśmiewanie mnie, gdy próbowałem wyjaśnić swoje zdenerwowanie lub smutek. Czułem wtedy, że jako mężczyzna nie powinienem przeżywać takich emocji.

Kiedy ktoś wyraża swoje uczucia, nie powinien być oceniany ani czuć potrzeby ich usprawiedliwiania. Emocji nie należy kwestionować ani korygować.

Jeśli czujesz złość, powinieneś mieć możliwość wyrażenia tego i nie pozwalaj, aby ktoś mówił ci, że jesteś po prostu zmęczony lub głodny.

### ***Przykłady granic emocjonalnych:***

- Mówienie o swoich poglądach i opiniach otwarcie.
- Niepozwalanie, aby ktoś mówił ci, co masz czuć.
- Dzielenie się tylko tym, co uważasz za właściwe.
- Brak konieczności usprawiedliwiania własnych emocji.

## **Twoje granice czasowe**

Dawno, dawno temu – a naprawdę nie było to tak dawno temu – nie wszyscy mieliśmy telefony komórkowe, żeby wysłać SMS i poinformować kogoś, że się spóźnimy.

Nie zrozum mnie źle, uwielbiam nowoczesną technologię, ale kiedyś czas był bardziej szanowany. Staraliśmy się być na czas. Bez względu na to, czy chodziło o odebranie dzieci ze szkoły, spotkanie z rodziną lub przyjaciółmi albo przyście do pracy. Granice czasowe oznaczają trzymanie się ustalonego czasu.

Zmuszanie kogoś do czekania na ciebie jest niegrzeczne i pozbawione szacunku. Od czasu do czasu może istnieć prawdziwy powód, dla którego ktoś nie może być na czas, ale jeśli ktoś z twoich znajomych ciągle się spóźnia lub odwołuje spotkanie, nie repektuje twoich granic czasowych.

Do naruszenia granic czasowych dochodzi na przykład, gdy mówisz komuś, że jesteś zajęty, lecz on nadal szuka z tobą kontaktu. Oczywiście może zdarzyć się, że zwyczajnie zapomniał o twoich innych planach.

Jeśli jednak masz wrażenie, że dzieje się to umyślnie, oznacza to, że druga osoba używa technik manipulacyjnych, prawdopodobnie próbując wzbudzić w tobie poczucie winy za to, że nie spędzasz z nią czasu.

Kolejnym problemem, jaki mam w związku z nowoczesną technologią, jest brak poszanowania granic czasowych w pracy. Pandemia z pewnością w tym nie pomogła.

Nasze godziny pracy są bardzo niejasne, a dzięki e-mailom, mediom społecznościowym, czatom grupowym i wideokonferencjom wiele osób zmaga się z presją ciągłego bycia w pracy i nie może sobie pozwolić na odłączenie się od niej.

Pracodawcy nie powinni żądać więcej niż jest to określone w umowie, a pracownicy muszą dbać o to, aby wykonywać zadania w ustalonych terminach.

### ***Przykłady granic czasowych:***

- Przychodzenie na czas.
- Szanowanie ograniczeń czasowych innych osób.
- Akceptowanie sytuacji, gdy ktoś nie może wziąć udziału w wydarzeniu.
- Dotrzymywanie zaplanowanych ustaleń.

## **Twoje granice seksualne**

To kolejna granica, która jest bardzo ważna i stanowi spore wyzwanie. Młodzi ludzie mogą mieć trudności z rozmawianiem o seksie bezpiecznym zarówno pod względem fizycznym, jak i emocjonalnym.

Nawet dorośli mogą znaleźć się w sytuacjach, które woleliby zatrzymać, ale brakuje im odwagi lub czują, że nie są w stanie odmówić. Może cię to zaskoczyć, ale granice seksualne zmieniają się wraz z wydarzeniami życiowymi, takimi jak ciąża i menopauza.

Dzięki niesamowitym organizacjom i sieciom wsparcia oraz lepszej edukacji gwałt przestaje być tematem tabu. Jednakże nadal napaść na tle seksualnym jest postrzegana jako przestępstwo wyłącznie wobec kobiet.

Szukające statystyki dowodzą, że jeden na 33 mężczyzn w Ameryce doświadczył gwałtu lub próby gwałtu (RAINN<sup>\*</sup>). I są to tylko ci, którzy mieli odwagę, aby o tym mówić.

Te same badania zwracają uwagę na problemy psychiczne, takie jak zespół stresu pourazowego (PTSD), zwiększone ryzyko uzależnienia od narkotyków oraz problemy z budowaniem relacji osobistych i zawodowych.

Naruszanie cudzych granic seksualnych obejmuje kłamanie na temat stosowanej antykoncepcji lub chorób przenoszonych drogą płciową. Narzekanie, gdy ktoś nie chce seksu, lub krytykowanie jego preferencji, upodobań i pragnień jest również niewłaściwe.

Ograniczenie seksu w formie kary może nie wydawać się przekroczeniem tej wymyślonej granicy, ale nadal jest to forma manipulacji.

Niezależnie od tego, czy idziesz ulicą, czy jesteś w nocnym klubie, pubie, czy w pracy, musisz czuć, że jesteś w bezpiecznym środowisku, wolnym od niechcianych zalotów. Jeśli zdecydujesz się założyć krótką spódniczkę, nie oznacza to, że chcesz, aby mężczyźni patrzyli na nią w nieprzyzwoity sposób. Jeśli jesteś mężczyzną

---

<sup>\*</sup> Rape, Abuse & Incest National Network – amerykańska organizacja non-profit działająca na rzecz ofiar gwałtów lub wykorzystania seksualnego (przyp. tłum.).

i nie masz na sobie koszuli, nie powinieneś być narażony na komentarze o charakterze seksualnym.

### ***Przykłady granic seksualnych:***

- Pytanie o zgodę i szanowanie, gdy odpowiedź brzmi „nie”.
- Rozmowa o antykoncepcji.
- Otwartość na temat problemów zdrowia seksualnego.
- Rozmawianie o preferencjach seksualnych.

## **Twoje granice intelektualne**

Czy znasz kogoś, kto nie jest w stanie zrozumieć twojego punktu widzenia? Lub kogoś, kto udaje zainteresowanie twoimi opiniami, a zawsze musi mieć rację i ostatnie słowo? Nie mylmy wiedzy z inteligencją. Każdy może przeczytać podręcznik lub obejrzeć film dokumentalny i uwierzyć, że wie wszystko na dany temat.

Inteligencja to połączenie ilorazu inteligencji (IQ) i ilorazu inteligencji emocjonalnej (EQ).

Inteligentna osoba ma umiejętność dzielenia się swoją wiedzą, poglądami i opiniami oraz słuchania innych z szacunkiem. Ludzie inteligentni chętnie inicjują rozmowę czy debatę, ale nigdy nie przekroczą granicy, która sprawi, że poczujesz się głupio. Moja była dziewczyna zawsze wchodziła mi w słowo i nie słuchała moich opinii.

To było strasznie irytujące, ale nigdy nie potrafiłem wyznaczyć właściwej granicy. Moje pomysły wywoływały na jej twarzy grymas, który mówił, że po prostu jestem idiotą, którego opinie nie mają żadnego znaczenia bez względu na to, czy chodzi o wybór koloru ścian, czy zamówienie obiadu na wynos. Nie jestem Einsteinem,

ale nie jestem głupi i teraz wiem, że przekraczanie granic intelektualnych może zrujnować pewność siebie.

Granice intelektualne obejmują zrozumienie, kiedy jest właściwy czas na rozmowę na określone tematy. Religia i polityka są wykluczone z rozmów przy moim rodzinnym stole – tylko dlatego, że jest zbyt wiele różnych opinii i nie jest to odpowiedni czas na takie debaty. Jeśli twój partner w jakiś sposób cię zdenerwuje, nie ma potrzeby zawstydzać go publicznie, skoro możesz porozmawiać z nim o tym w domu.

Musisz także mieć świadomość, że wyznaczanie intelektualnych granic oznacza brak tolerancji dla opinii, które ranią lub poniżają drugą osobę. Śmianie się z seksistowskiego lub rasistowskiego żartu prawdopodobnie będzie sprzeczne z twoimi wartościami. Nikt nie powinien udawać kogoś, kim nie jest, tylko po to, żeby dopasować się do otoczenia.

### ***Przykłady intelektualnych granic:***

- Akceptacja faktu, że każdy ma prawo do własnych poglądów.
- Nie musisz się zgadzać z każdym.
- Odpowiedni czas i miejsce na rozmowy na konkretne tematy.
- Brak akceptacji na poniżanie ludzi ze względu na ich przekonania.

## **Twoje materialne granice**

To szczególnie podchwytliwe zagadnienie. Od najmłodszych lat uczymy się, że dzielenie się jest dobre – pozwól innym bawić się twoimi zabawkami lub podziel się z rodzeństwem słodyczkami. Pożyczasz znajomemu samochód, wiedząc, że zostawi w nim

swoje śmieci. Faktem jest, że jako dorośli ciężko pracowaliśmy na nasze dobra materialne i niechęć do dzielenia się nimi nie wynika z samolubstwa i egoizmu, lecz z potrzeby ochrony naszych dóbr.

Życie z innymi wiąże się z wieloma kwestiami związanymi z granicami materialnymi. Jeśli pracujesz zdalnie z domu, logiczne jest ustalenie granic dotyczących twojego komputera. Jeśli ktoś go zepsuje, możesz stracić źródło utrzymania.

Trochę dziwnie się czuję, narzekając, gdy ktoś używa mojej szklanki lub kubka. Moja irytacja w takiej sytuacji powoduje u innych pobłażliwy uśmiech, jakby było to śmieszne dziwactwo, ale te przedmioty są dla mnie ważne i mają istotne znaczenie. Gdyby uległy zniszczeniu, nie byłbym w stanie ich zastąpić.

### ***Przykłady granic materialnych:***

- Niepożyczanie cudzych rzeczy bez pozwolenia.
- Zwracanie pożyczonych przedmiotów w odpowiednim stanie.
- Zaakceptowanie odmowy, gdy inni nie chcą ci pożyczyć swoich rzeczy.
- Respektowanie ustalonej daty zwrotu.

Celem pierwszego rozdziału jest ukazanie koncepcji granic i uświadomienie sobie, gdzie są postawione. Spokojnie zastanów się, jakie granice masz już wyznaczone. To mogą być drobne rzeczy jak to, że nie pozwalasz partnerowi przeklinać, lub że potrafisz powstrzymać swoją mamę przed pakowaniem dla ciebie resztek z obiadu na wynos.

Chodzi także o zidentyfikowanie, które granice należy jeszcze wyznaczyć. Teraz, gdy znasz już różne rodzaje granic, możemy zastanowić się nad tym, których potrzebujesz i nad którymi musisz popracować.



## ROZDZIAŁ 3

# 7 ważnych pytań, które pomogą ci odkryć siebie i wyznaczyć granice

---

*Życie nie ma być łatwe.  
Trudne rzeczy, przez które przechodzimy,  
czynią nas silniejszymi.*

— KOMAL KANT

---

**Z**łatwością znajdziemy ponad setkę cytatów mówiących o mierzeniu się z trudami życia. Płynący z nich przekaz jest taki, że życie stanie się lepsze, gdy opanujesz jakąś umiejętność, a trudne zadanie staje się wtedy łatwe. Opanowanie umiejętności stawiania zdrowych granic zaczyna się od postawienia sobie kilku trudnych pytań, ale im szybciej to zrobisz, tym lepiej. Z biegiem czasu ludzie wokół ciebie przyzwyczajają się do traktowania cię w określony sposób – w sposób, którego nie lubisz.

Jeśli czujesz, że stoisz przed niemożliwym wyzwaniem i nie masz pojęcia, od czego zacząć, czas przyjrzeć się sobie uważniej i temu, jak wygląda twoje prawdziwe ja.

Nie powinno to jednak polegać na wnikliwej analizie wszystkich negatywnych cech, aby poczuć się gorzej. Jeśli zauważysz u siebie rosnącą frustrację lub zdenerwowanie, przerwij ćwiczenie, bo inaczej twoje odkrycia nie będą konstruktywne.

Zamiast przytłaczać cię negatywnymi myślami, przyjrzymy się różnym rodzajom granic, a w każdej przedstawionej sytuacji będziesz mógł dostrzec trzy wyraźne etapy.

Będziemy kierować się systemem 3 K – Kreuj, Komunikuj i Kontroluj. Zanim zaczniesz wzmacniać swoje granice, rozsądnie jest upewnić się, że system 3 K znalazł się w twoim planie budowy, dlatego przyjrzymy się dokładnie tym trzem elementom.

## Naucz się definiować granice

Pytania w tym rozdziale mają pomóc ci jasno określić granicę pomiędzy tym, co jest dla ciebie ważne, a tym, co bez problemu akceptujesz.

To pierwszy element 3 K, czyli kreowanie granic. Jesteś jedyną osobą, która może stworzyć swoje zdrowe granice, a udzielenie odpowiedzi na poniższe pytania, pomoże ci znaleźć linię, po której powinny przebiegać. W ten sposób dowiesz się, co jest dla ciebie ważne i będziesz w stanie wyjaśnić to innym.

Weź kartkę papieru i długopis, aby móc robić notatki. Twoje odpowiedzi nie muszą mieć sensu od razu. Spróbuj podejść do tych pytań dwa razy. Za pierwszym razem zapisuj to, co od razu przyjdzie ci na myśl. Te odpowiedzi nazywam surowymi lub niefiltrowanymi. Na tym etapie może się wydawać, że nie mają żadnego sensu. Następnie jeszcze raz spróbuj odpowiedzieć na te same pytania, poświęcając im więcej czasu.

Dobrym pomysłem jest znalezienie chwili spokoju na zadanie sobie tych wszystkich pytań. Nie musisz wykonać całej pracy podczas jednej sesji. Lepiej poświęcić dzień lub dwa, niż spieszyć się podczas wykonywania tego ćwiczenia. Wracaj do tych pytań, gdy znajdziesz się w różnych miejscach z różnymi ludźmi, zrób notatkę w telefonie, a później dodaj przemyślenia do tych spisanych na papierze. Im więcej pomysłów, przemyśleń i opinii, tym lepiej – o ile są szczerze!

## **1. Jakie są pozytywne i negatywne strony twoich relacji?**

To bardzo obszerne pytanie, ponieważ należy wziąć pod uwagę wiele relacji, z których każda ma swoje własne granice. Lista relacji może obejmować twojego partnera, dzieci, przyjaciół, rodziców, innych członków rodziny, współpracowników, szefa itp.

Staraj się, aby twoja lista była dość szczegółowa, ponieważ relacja z najlepszym przyjacielem może różnić się od tych z innymi przyjaciółmi i możesz inaczej określić potrzeby dotyczące tych relacji. Podobnie, możesz czuć się komfortowo, gdy twoja mama całuje cię w policzek, ale gdy robią to ciotki czy kuzyni, nie czujesz się z tym dobrze.

## **2. Czy robisz coś z miłości czy z obawy?**

To świetne pytanie. Przyjrzyj się ostatnim 10 lub 15 rzeczom, które zrobiłeś dla innych. Nie ma znaczenia, kim są ci ludzie i jak duże to było zadanie. Zastanów się, dlaczego zgodziłeś się zrobić te rzeczy. Czy stało się tak dlatego, że tego chciałeś, ponieważ kochasz tę osobę i robienie tego sprawiało ci radość? A może zrobiłeś to ze strachu przed konsekwencjami odmowy?

### 3. Co cię naprawdę irytuje i złości?

Odpowiedź na to pytanie pomoże ci określić twoje twarde granice. To są granice, których bezwarunkowo nie można przekroczyć.

Mogą to być działania sprzeczne z twoimi podstawowymi wartościami. Mogą to być rasistowskie komentarze lub żarty, niewierność lub łamanie prawa. To mogą być sytuacje, w których inni mówią ci, jak masz wychowywać własne dzieci, lub kłócą się z tobą na ważne dla ciebie tematy.

### 4. Co byś zrobił, gdybyś dysponował nieograniczoną ilością czasu i pieniędzy?

Celem tego pytania nie jest rozbudzanie wyobraźni i zatapiać się w marzeniach. W rzeczywistości jutro rano będziesz musiał wstać z łóżka i iść do pracy, a wygrana na loterii jest mało prawdopodobna.

Chodzi o to, żebyś zastanowił się nad małymi, codziennymi rzeczami, które dają ci szczęście. Może chciałbyś czytać więcej książek, częściej chodzić do kina lub do restauracji. To właśnie z tych rzeczy często rezygnujesz, ponieważ nie potrafisz odmówić innym, kiedy proszą o twoją pomoc.

### 5. Jakie marzenia chciałbyś spełnić, zanim umrzesz?

Gdy zadaję to pytanie, w odpowiedzi widzę zniesmaczone miny. Ludzie uważają sporządzanie listy rzeczy do zrobienia przed śmiercią za przygnębiające. Tak naprawdę to po prostu lista tego, czego chcielibyśmy w życiu doświadczyć lub osiągnąć.

Taka lista może obejmować podróże, cele fitness, takie jak przeżycie maratonu, naukę gotowania, przezwyciężenie lęku lub

zobaczenie zorzy polarnej – lista może się ciągnąć bez końca i powinna działać motywująco. Posiadanie takiej listy celów pomoże ci dostrzec, jak ważna jest realizacja własnych potrzeb i marzeń.

## 6. Co uwielbiałeś robić jako dziecko?

Dzieci mają swoje hobby. Dla wielu z nas dorosłość oznacza poświęcenie hobby na rzecz obowiązków. Zamiast wybrać się na długą przejażdżkę rowerową, wolisz wcześniej położyć się spać, a seanse filmowe zostały zastąpione przez nadgodziny w pracy. Przykłady można mnożyć.

Moment, w którym uświadomiłem sobie, że nie mam żadnego hobby, był dla mnie szokiem. Jak do tego doszło? Aby to naprawić, wróć do rzeczy, które kochałeś jako dziecko. Do jakiego hobby chciałbyś wrócić lub jakiego zawsze chciałeś spróbować?

## 7. Czy żyjesz po to, aby być, czy aby robić?

Na to głębokie pytanie można wybrać tylko jedną z odpowiedzi. Istnieje wspaniałe buddyjskie przysłowie: „Kiedy «więcej» okaże się wystarczające?”. Nasze życie wypełniają rzeczy, których potrzebujemy, ponieważ wydaje nam się, że uczynią nas szczęśliwymi.

Musisz spełniać oczekiwania twojego szefa, bo potrzebujesz pieniędzy. Pozwalasz swoim przyjaciołom decydować o wspólnych planach, bo tak jest po prostu łatwiej. Wówczas żyjesz, aby realizować zadania (Saviuc, 2020)!

Definiuje cię to, co robisz, ale z końcem tej książki będziesz mógł zacząć żyć pełnią życia i po prostu być tym, kim naprawdę jesteś.

Przeanalizujmy teraz, jak mogą wyglądać przykładowe odpowiedzi na te pytania, abys mógł zacząć pracę nad budową własnych granic.



Polecamy:



**Chase Hill** jest certyfikowanym life coachem i specjalistą od interakcji społecznych. Bada psychologiczne aspekty funkcjonowania człowieka, koncentrując się na jego umyśle, emocjach, asertywności i wyznaczeniu granic we współczesnym świecie. Dzięki profesjonalnemu doświadczeniu i jego pasji, pomaga innym uwolnić się od negatywnych myśli oraz daje wskazówki, w jaki sposób każdy z nas może odnaleźć swój unikalny potencjał w życiu.

**Poszukujesz sprawdzonego programu, który pomoże ci wyznaczać zdrowe granice w relacjach? Brakuje ci pewności siebie i asertywności?**

Stosując się do porad Autora, zyskasz większą pewność siebie i zadbasz o swoje zdrowie psychiczne. Otrzymasz narzędzia do zbudowania silnego poczucia własnej wartości. Przeprowadzisz detoks emocjonalny, który w znacznym stopniu poprawi twoje relacje w pracy, domu i najbliższym otoczeniu.

Dzięki tej publikacji, poznasz:

- najważniejsze informacje o tym, jak stawiać granice i budować przestrzeń osobistą;
- 7 pytań, które pomogą ci odkryć siebie na nowo;
- sposoby na ustanowienie granic w relacji z rodzicami, współpracownikami i partnerem;
- metody na mówienie stanowczego „nie” bez poczucia winy;
- sprawdzone rozwiązania, które rozbudzą twoją wewnętrzną siłę i uwolnią od toksycznych osób.

**Zdrowe granice – klucz do zdrowych relacji**

Patroni:



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-8272-778-4

