

# Wzmocnienie siebie dzięki wyznaczeniu zdrowych granic

Granice mają wiele form, możemy wyznaczać granice emocjonalne, fizyczne, czasowe, finansowe i seksualne. Kiedy wyznaczamy zdrowe granice osobiste, cenimy siebie i chronimy swoje zdrowie i dobre samopoczucie.

Wykorzystajcie ten arkusz do określenia granic, które pomogą wam ustalić oczekiwania wobec siebie i innych.

## Krok 1: Autorefleksja

Poświęćcie chwilę na przemyślenie swojego obecnego życia w kontekście czasu, emocji i przestrzeni fizycznej. W poniższych polach zapiszcie kluczowe tematy lub myśli, które przychodzą wam do głowy.

1. To wywołuje u mnie poczucie stresu. (Przykłady: media społecznościowe, braku czasu osobistego, wydarzenia na świecie) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. To sprawia, że czuję się niekomfortowo. (Przykłady: publiczne przemówienia, przytulanie znajomych, odmawianie) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. To sprawia, że nie czuję się bezpiecznie. (Przykłady: samotne wracanie do domu nocą, jazda z ludźmi przekraczającymi prędkość, pozwolenie dzieciom pójść gdzieś, gdzie nie mogę ich pobserwować) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Krok 2: Określcie granice, które należy wyznaczyć

Przejrzyjcie swoje odpowiedzi z kroku 1. Wybierzcie te, które najbardziej się wyróżniają. Wymieńcie je poniżej i zastanówcie się, czy musicie wyznaczyć nową granicę lub dostosować istniejącą.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

## Krok 3: Ustalcie wytyczne

Dla każdej granicy określonej w Kroku 2, wypełnijcie poniższe luki.

1. Kiedy \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ czuję \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_.  
\_\_\_\_\_ Potrzebuję \_\_\_\_\_.
2. Kiedy \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ czuję \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_.  
\_\_\_\_\_ Potrzebuję \_\_\_\_\_.
3. Kiedy \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ czuję \_\_\_\_\_, ponieważ \_\_\_\_\_.  
\_\_\_\_\_ Potrzebuję \_\_\_\_\_.

## Krok 4: Stwórzcie plan

Następnie zastanówcie się nad sposobami wyznaczenia granic. Wypełnijcie poniższe luki.

1. Potrzebuję \_\_\_\_\_. Oto sposoby, jak mogę poprosić lub dostać to, czego potrzebuję \_\_\_\_\_.
2. Potrzebuję \_\_\_\_\_. Oto sposoby, jak mogę poprosić lub dostać to, czego potrzebuję \_\_\_\_\_.
3. Potrzebuję \_\_\_\_\_. Oto sposoby, jak mogę poprosić lub dostać to, czego potrzebuję \_\_\_\_\_.

## Krok 5. Przewidujcie wyzwania

Następnie rozważcie potencjalne wyzwania i sposoby ich pokonania. Wypełnijcie poniższe luki.

1. Kiedy poproszę o \_\_\_\_\_, mogę stanąć przed \_\_\_\_\_.  
Aby sobie z tym poradzić, mogę \_\_\_\_\_
2. Kiedy poproszę o \_\_\_\_\_, mogę stanąć przed \_\_\_\_\_.  
Aby sobie z tym poradzić, mogę \_\_\_\_\_
3. Kiedy poproszę o \_\_\_\_\_, mogę stanąć przed \_\_\_\_\_.  
Aby sobie z tym poradzić, mogę \_\_\_\_\_

## Krok 6. Działajcie zmierzając do wypełnienia planu

Dla każdej zidentyfikowanej potrzeby dotyczącej granicy najpierw zapiszcie działania, które musicie podjąć, aby wyznaczyć nową granicę lub dostosować istniejącą. Następnie zastanówcie się i zapiszcie, w jaki sposób będziecie wspierać siebie w tym procesie.

1. W przypadku \_\_\_\_\_, będę dążyć do wyznaczenia granicy poprzez \_\_\_\_\_ i wspierać siebie poprzez \_\_\_\_\_.
2. W przypadku \_\_\_\_\_, będę dążyć do wyznaczenia granicy poprzez \_\_\_\_\_ i wspierać siebie poprzez \_\_\_\_\_.
3. W przypadku \_\_\_\_\_, będę dążyć do wyznaczenia granicy poprzez \_\_\_\_\_ i wspierać siebie poprzez \_\_\_\_\_.

Pamiętajcie, że wyznaczanie i utrzymywanie granic może być trudne. Ale warto dać sobie szansę i spróbować – i nie ustawać w próbach.

Zawsze możecie powrócić do swoich odpowiedzi i tego arkusza roboczego, aby zwiększyć lub dostosować granice.

### Materiały źródłowe:

DBSA. [8 tips on setting boundaries for your mental health](#).

HelpGuide.org. [Setting healthy boundaries in relationships](#). 30 grudnia 2024 r.

Trauma Research UK. [Setting boundaries](#). Blog 19 listopada 2024 r.

