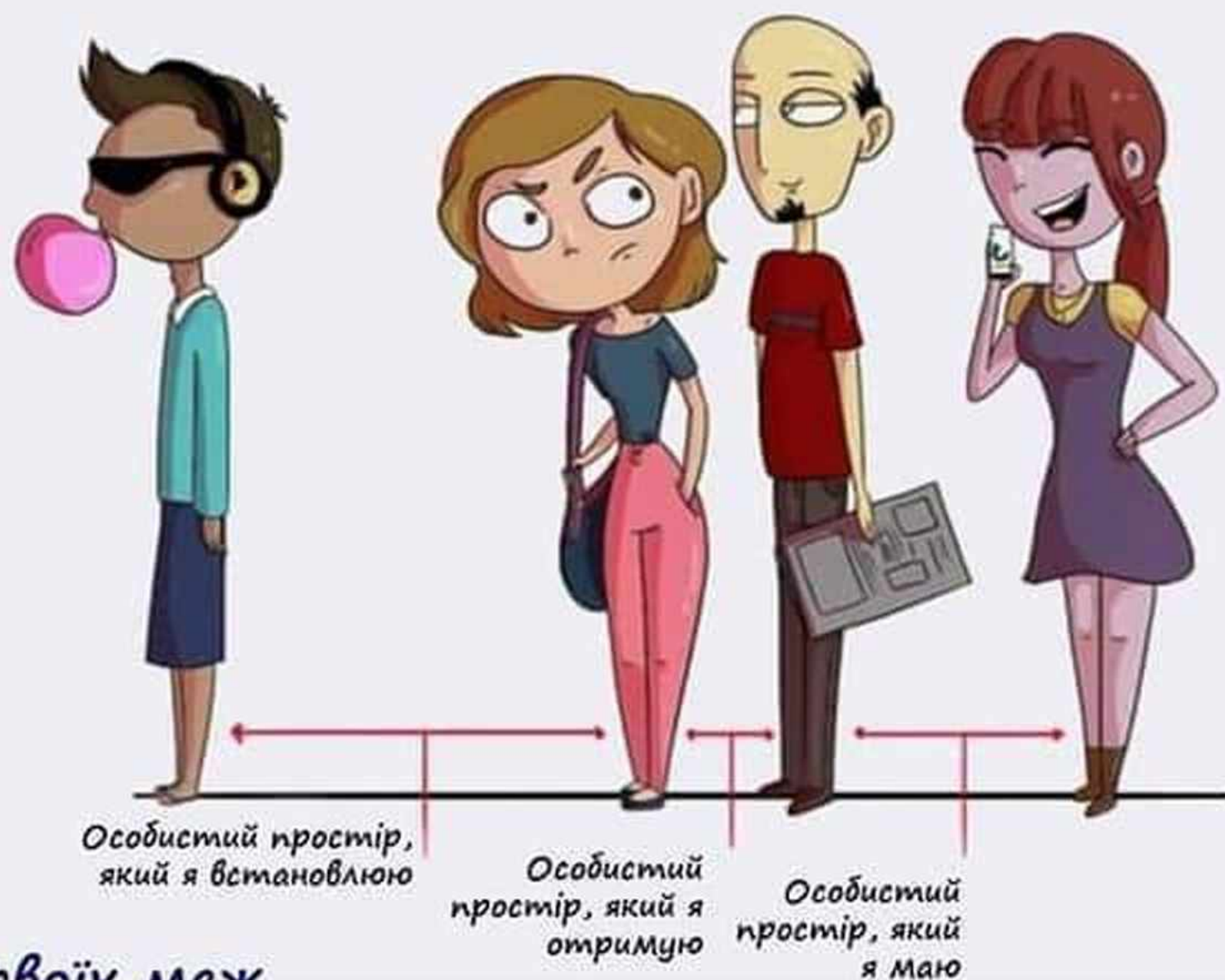


*Особисті кордони – це комфортна комунікація з навколишнім світом та особиста безпека*

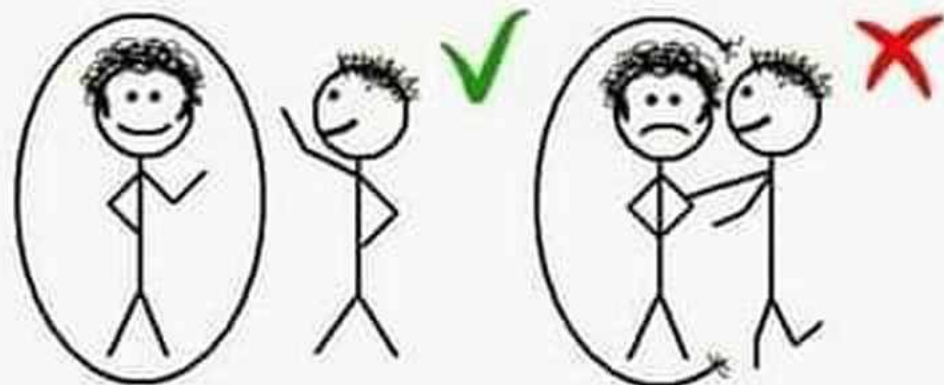


## Чому виникають проблеми в побудові особистих меж?



1. Людина не бачить своїх меж.
2. Бачить, але не знає як їх показувати іншим.
3. Сама постійно порушує особистий простір інших, ігноруючи їх межі.





## Будуємо особисті межі

1. Позначте межі для себе. Чітко визначте правила згідно з якими ви будете почувати себе комфортно при спілкуванні з колегами, рідними, інтимним партнером.
2. Інформуйте. М'яко але твердо повідомте іншим про свої межі. Ви не ображаєте інших, а захищаєте себе. Не забувайте також питати у інших людей про їх межі аби не порушувати їх.
3. Тренуйтеся. Вивчайте себе, свої реакції. Вчіться казати «ні» перед зеркалом. Не хвилюйтесь якщо з першого разу все вийде не так, як вам би того хотілось – ви вчитесь.
4. Не дозволяйте безкарно порушувати ваші межі. Будьте готові до того, що люди будуть вас провокувати, або вторгатися до вашого особистого простору. Іноді найдієвішим способом боротьби буває повне припинення спілкування.

