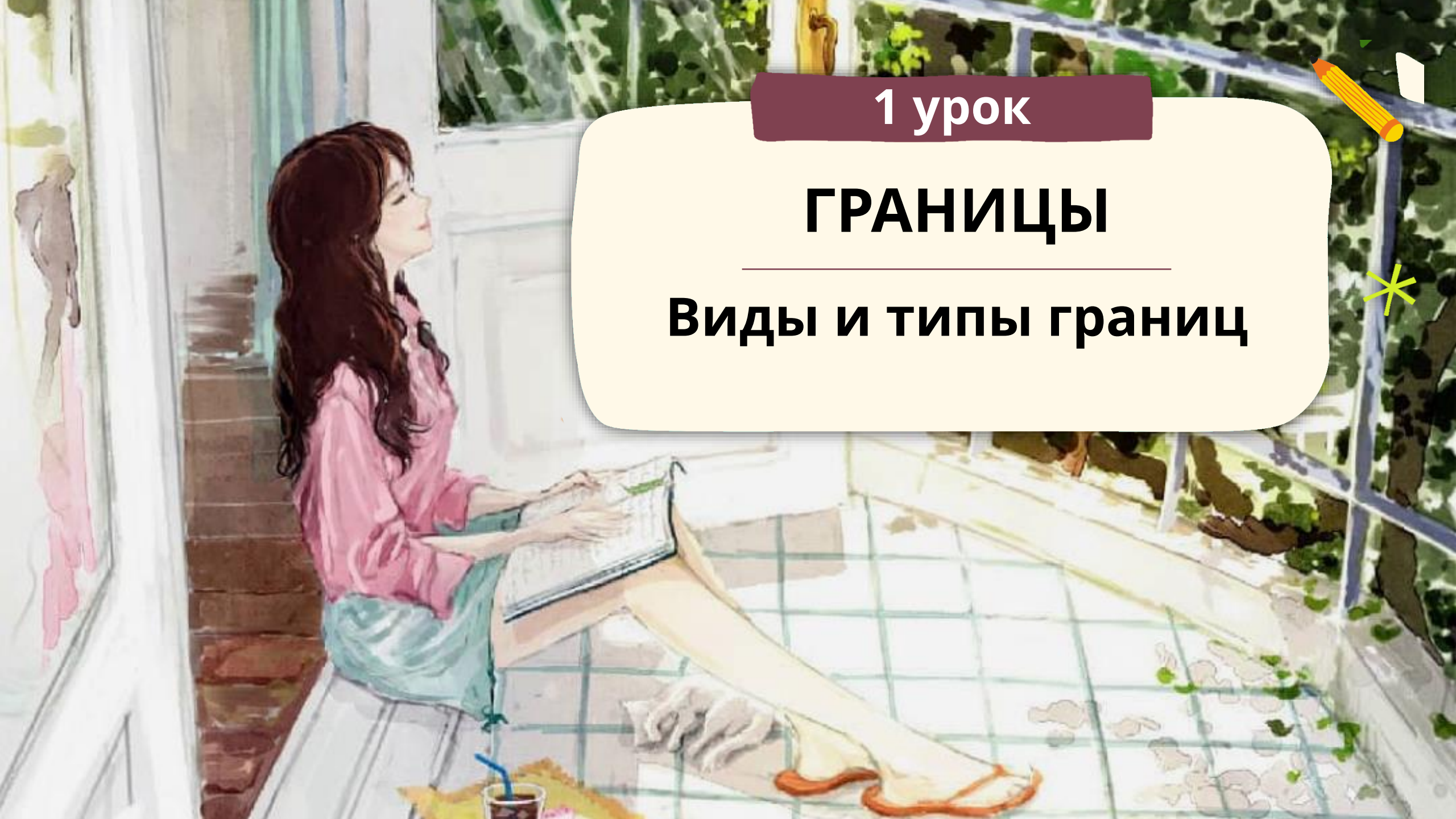


An artistic illustration of a woman with long, wavy brown hair, wearing a pink long-sleeved shirt and a light blue skirt, sitting on a balcony. She is holding an open book and looking out towards the right. The balcony has a white railing and a tiled floor. In the background, there are green plants and a blue sky. A yellow pencil icon is in the top right corner, and a yellow asterisk icon is on the right side of the text box.

1 урок

ГРАНИЦЫ

Виды и типы границ

Ради чего вам понимание о своих границах?

Какая главная проблема решится, если вы
научитесь защищать свои границы?



Виды границ:

Граница физического тела – КОЖА



Виды границ:

ПРОСТРАНСТВЕННАЯ ГРАНИЦА



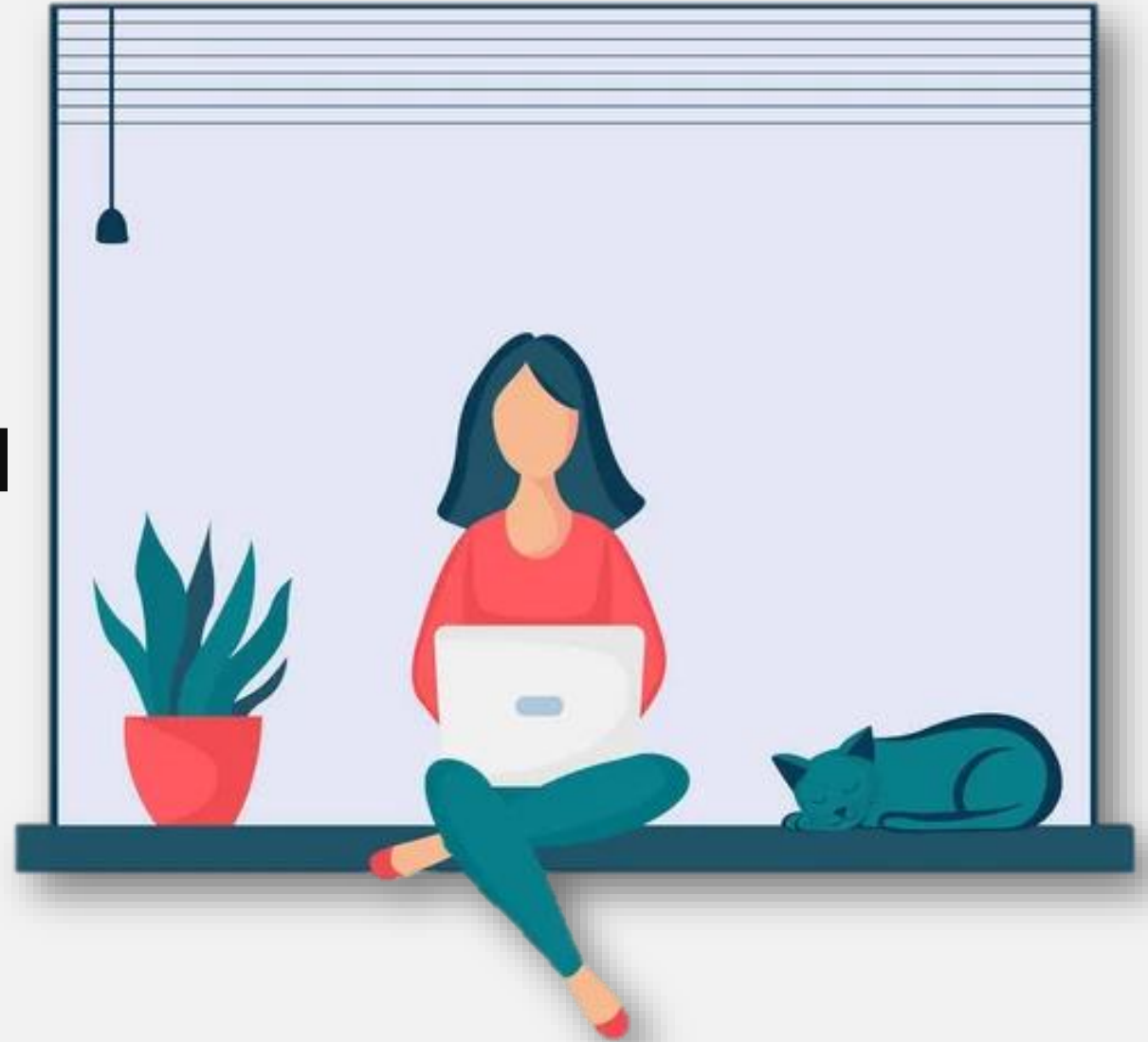
Виды границ:

ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО



Виды границ:

ПРАВО СОБСТВЕННОСТИ



Виды границ:

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ГРАНИЦЫ



Виды границ:

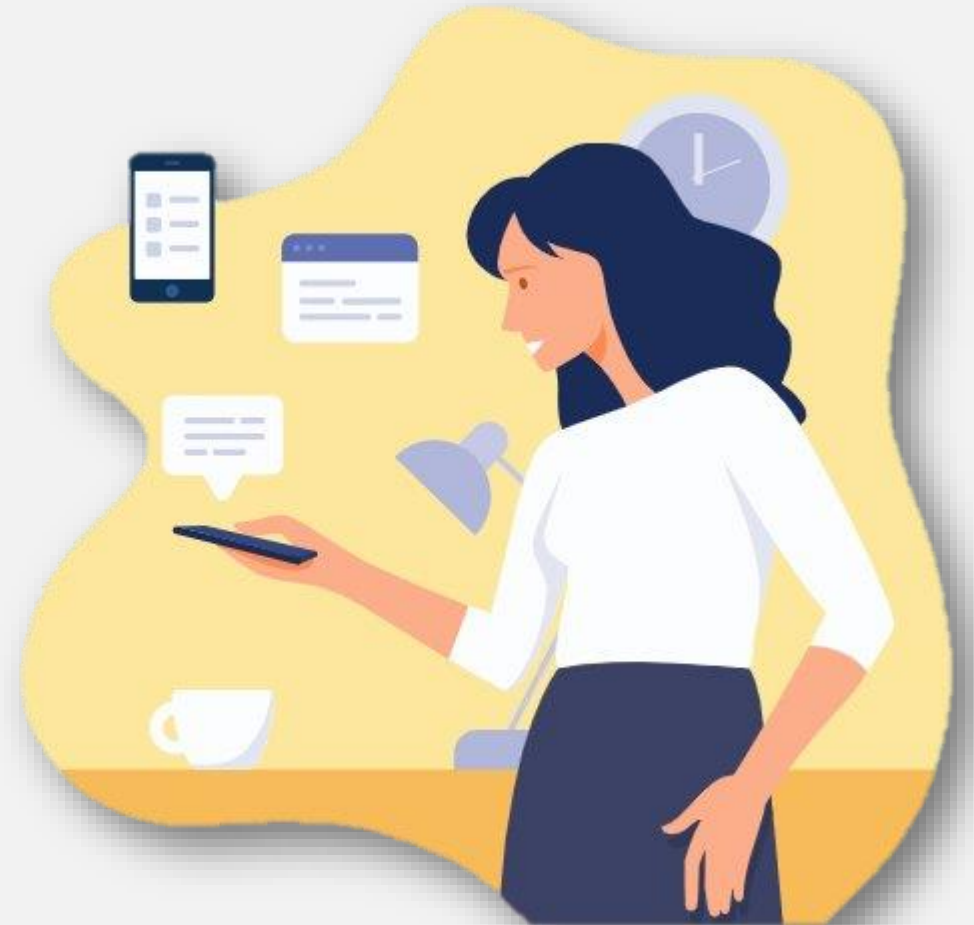
ГРАНИЦА ВРЕМЕНИ



Типы границ:

РАЗМЫТЫЕ

рождают зависимости



Типы границ:

НОРМАЛЬНЫЕ

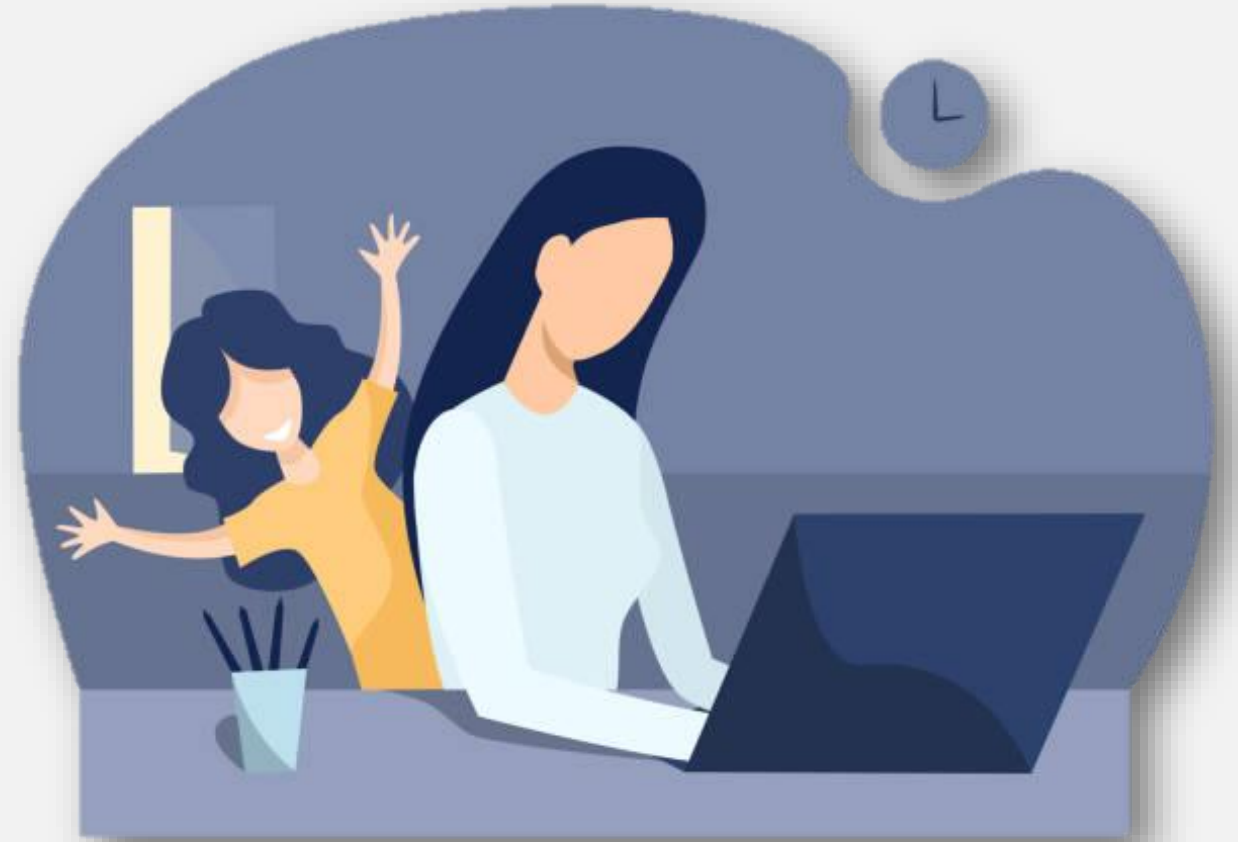
существуют при наличии
адекватной самооценки



Типы границ:

ЖЕСТКИЕ

принципы важнее
адекватности



ЗАДАНИЕ

1. Напишите своё намерение на проработку темы Границы. Зачем вам это? Как изменится ваша жизнь, когда ваше намерение реализуется?

2. Все виды своих границ выписать, подробно расписать, как с вашими границами можно поступать, а как категорически нельзя.

3. Вопросы для самоанализа:

- Чего я хочу?
- Как я вижу ситуацию?
- Что мне нравится в ситуации?
- Что мне не нравится в ситуации?
- Какие чувства я испытываю в этой ситуации?
- Что я могу делать в этой ситуации (возможности)?
- Что я выбираю делать в этой ситуации?

