

An illustration of a woman with long, wavy brown hair, wearing a pink long-sleeved shirt and a light green skirt, sitting on a white metal chair on a balcony. She is holding an open book and looking out towards the right. The balcony has a blue metal railing and a tiled floor. In the background, there are green plants and a white door. A yellow pencil is positioned in the top right corner of the image. A white asterisk is located on the right side of the balcony railing. A dark purple banner is at the top center, containing the text '7 урок'. Below it, a white rounded rectangle contains the title 'ГРАНИЦЫ' and the subtitle 'Баланс «братъ-давать»'.

7 урок

# ГРАНИЦЫ

Баланс  
«братъ-давать»

➤ Здоровые отношения – это про баланс: **брать = давать**, и соблюдение этого баланса важно обоим!



- **Боюсь ли я быть отвергнутым?**
- **В мире полно возможностей?**

Если ты отвечаешь «Да» на первый вопрос и «Нет» на второй – это показывает те самые слабые места, которые способствуют нарушению баланса с твоей стороны.



2 типа людей в энергообмене:

## **ЗАБИРАЮЩИЕ**

Отдаю, потому что так надо, но внутри себя я этого не хочу.

**Забираю через ультиматумы, слезы, уговоры, потому что могу забрать.**  
Перетягивают одеяло на себя.

## **ОТДАЮЩИЕ**

Отдаю, потому что есть, что отдать.

**Отдаю, не ожидая ничего взамен.**



# На каких чувствах легко манипулировать?

- **ВИНА**
- **ОБИДА**
- **ЖАЛОСТЬ**
- **СТРАХ**



## ЗАДАНИЕ

**1. Как я понимаю, что я умею просить о том, чего я хочу?**

На примере 5 историй из твоей жизни.

**2. Как я понимаю, что я умею получать то, что я хочу?**

На примере 5 историй из твоей жизни.

**3. Если я не умею просить о том, чего хочу, что поможет мне начать это делать?**

25 пунктов!



## ЗАДАНИЕ

### 4. Вопросы для самопознания:

- **На сколько баллов по шкале от 1 до 10 я боюсь быть отвергнутым?**

Если меня отвергнут, что тогда? Хочу ли я поддерживать отношения с людьми, которые отвергнут меня из-за отказа?

- **Где в своей жизни я чувствую нарушение баланса?**

Что я могу исправить в этой ситуации? А что я исправлять не должен?

