



Moje

karty pracy.

granice

Obecne granice

1. W jakich obszarach mojego życia najczęściej odczuwam dyskomfort, przeciążenie lub złość?

.....

.....

.....

.....

.....

Obecne granice

2. Kto najczęściej przekracza moje granice?

(Osoby, role, sytuacje – np. praca, rodzina, partner, znajomi)

.....

.....

.....

.....

.....

Obecne granice

3. W jakich sytuacjach najczęściej mówię „tak”, choć chcę powiedzieć „nie”?

.....

.....

.....

.....

.....

Obecne granice

4. Co powstrzymuje mnie przed stawianiem granic?
(Zamartwianie, poczucie winy, potrzeba akceptacji,
lęk przed konfliktem itp.)

.....

.....

.....

.....

.....

Identyfikacja potrzeb

1. Czego potrzebuję, aby czuć się bezpiecznie i komfortowo w relacjach z innymi?

.....

.....

.....

.....

.....

Identyfikacja potrzeb

2. Jakie wartości są dla
mnie szczególnie ważne?

.....

.....

.....

.....

.....

Identyfikacja potrzeb

3. W jakich sytuacjach moje potrzeby są ignorowane lub spychane na dalszy plan?

.....

.....

.....

.....

.....

Identyfikacja potrzeb

4. Co mogę zrobić, by lepiej komunikować te potrzeby?

.....

.....

.....

.....

.....

Granica w praktyce

Zadanie:

Sformułuj komunikat graniczny w modelu:

„Kiedy [sytuacja], czuję [uczucie], dlatego proszę Cię o [konkretne zachowanie].”

Przykład:

„Kiedy mówisz do mnie podniesionym głosem, czuję napięcie i stres. Proszę, rozmawiajmy spokojniej.”

Moje komunikaty:

- 1.
- 2.
- 3.

Mapowanie sygnałów przekroczenia granicy

1. Jakie sygnały wysyła moje ciało, gdy granica jest naruszana?
(Napięcie, ból brzucha, ścisk w gardle itp.)

.....

.....

.....

.....

.....

Mapowanie sygnałów przekroczenia granicy

2. Jakie sygnały emocjonalne pojawiają się najczęściej?
(Złość, smutek, frustracja, wstyd)

.....

.....

.....

.....

.....

Mapowanie sygnałów przekroczenia granicy

3. Co mogę zrobić w pierwszej minucie, kiedy czuję naruszenie granicy?
(Techniki zatrzymania, oddychanie, krótki komunikat „potrzebuję chwili”)

.....

.....

.....

.....

.....

Plan wdrażania granic

1. Jedna granica, którą chcę wprowadzić w najbliższym tygodniu:

.....

2. Co będzie dla mnie trudne w jej utrzymaniu?

.....

3. Jak mogę sobie pomóc (narzędzia, wsparcie, procedury)?

.....

4. Po czym poznam, że moja granica działa?

.....