

# Eksplorowanie Granic

Pomyśl o osobie lub grupie osób, z którą ciężko Ci jest ustalić zdrowe granice. Może to znaczyć, że granice między wami są zbyt sztywne (trzymasz tę osobę na odległości), zbyt rozmyte (za bardzo się odślaniasz) lub jest z nimi jakiś inny problem, który ciężko nazwać jednym słowem.

**Z kim jest Ci trudno ustalić zdrowe granice?** (np. „z moim mężem” lub „z osobami w pracy”)

Jak wyglądają twoje granice w każdym z obszarów relacji z wyżej wymienioną osobą? Postaw krzyżyk przy odpowiedniej kategorii dla każdego obszaru relacji.

Granice	Rozmyte	Sztywne	Zdrowe	Inne
Granice Fizyczne				
Granice Intelktualne				
Granice Emocjonalne				
Granice Seksualne				
Granice Materialne				
Granice Czasowe				

Pomyśl przez chwilę, jak wyglądać będzie ustalanie zdrowych granic z wymienioną wyżej osobą. Jeżeli granice między wami są zbyt sztywne, może oznaczać to więcej bliskości. Jeżeli są zbyt rozmyte – asertywność i mówienie „nie” gdy na coś się nie zgadzasz.

**Co konkretnego możesz zrobić aby poprawić swoje granice z tą osobą?**

**Jak myślisz, jak ta osoba zareaguje na te zmiany?**

**Jak myślisz, jak zmieni się twoje życie, gdy ustalisz już zdrowsze granice?**