

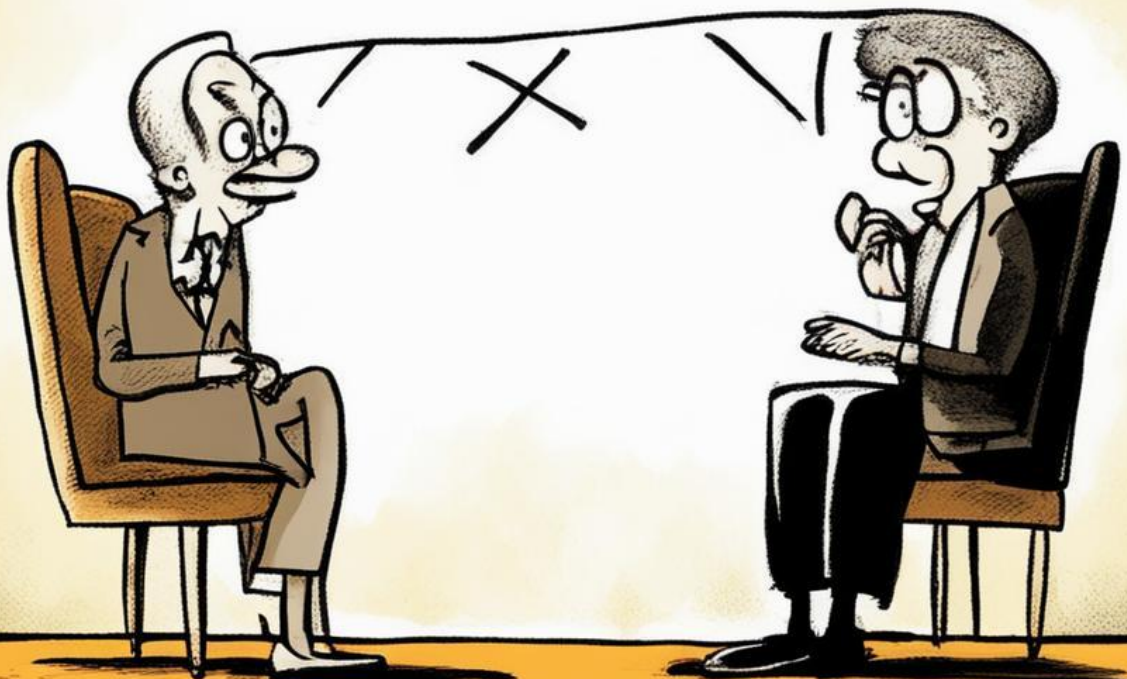
# Как защищать личные границы



Самое главное, что вы должны понять: если кто-то нарушает ваши личные границы, чаще всего вы сами позволяете этому произойти.

Но есть ряд рекомендаций, которые помогут вам защитить себя и свои интересы.

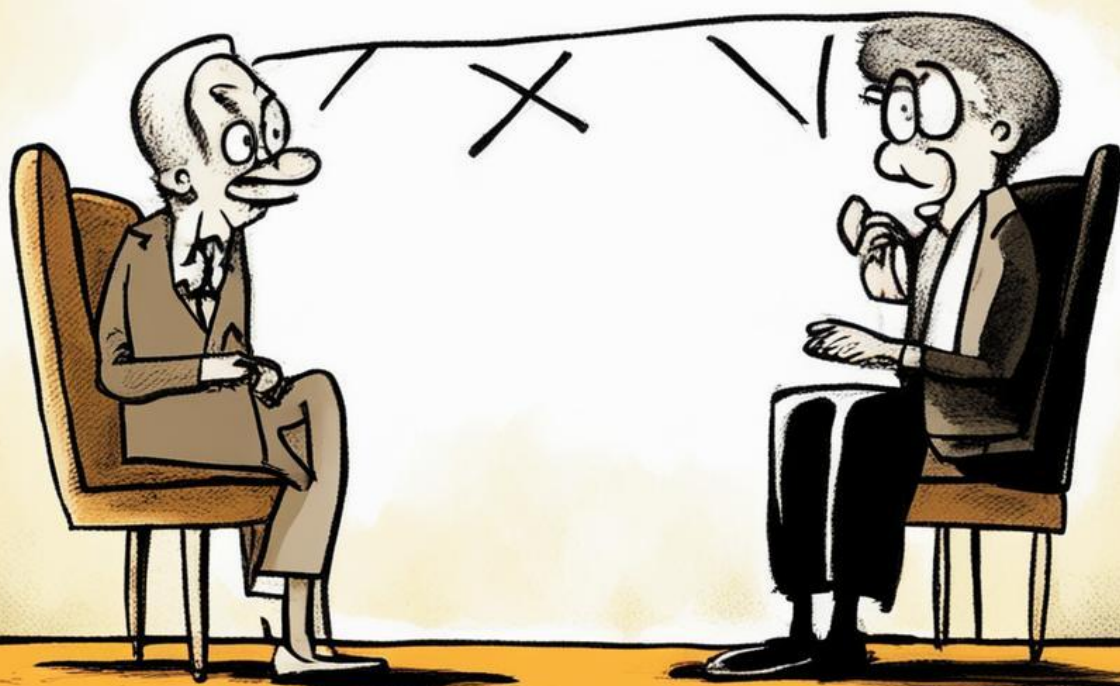
## Шаг 1. Осознайте свои личные границы



Часто бывает так, что человек сам чётко не осознаёт своих границ, тогда ему необходимо их сформировать.

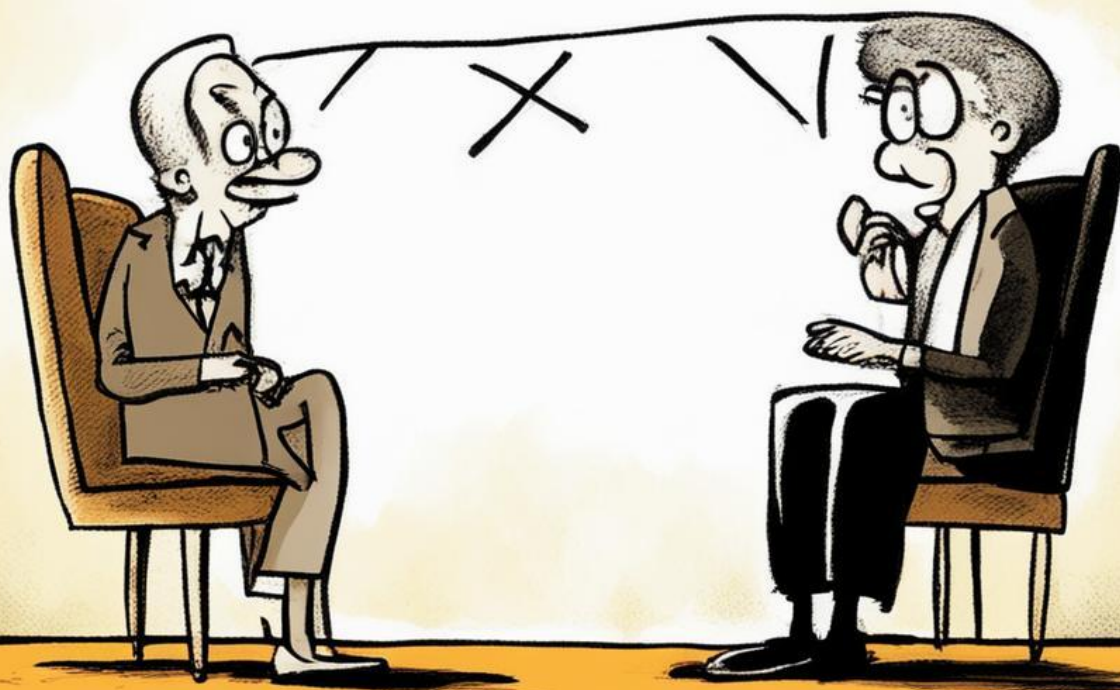
Для этого нужно взять лист бумаги и ручку, написать детали вашей деятельности, осуществляемой в той форме, которая комфортна для вас.

## Шаг 2. Научитесь говорить «нет»



Если прямо отказать вам сложно, просто используйте мягкие формулировки отказа: «Я сейчас занят(а)», «Мне надо подумать», «Посмотрим», «Я не могу ответить на этот вопрос прямо сейчас».

## Шаг 3. Работайте над ЧУВСТВОМ ВИНЫ



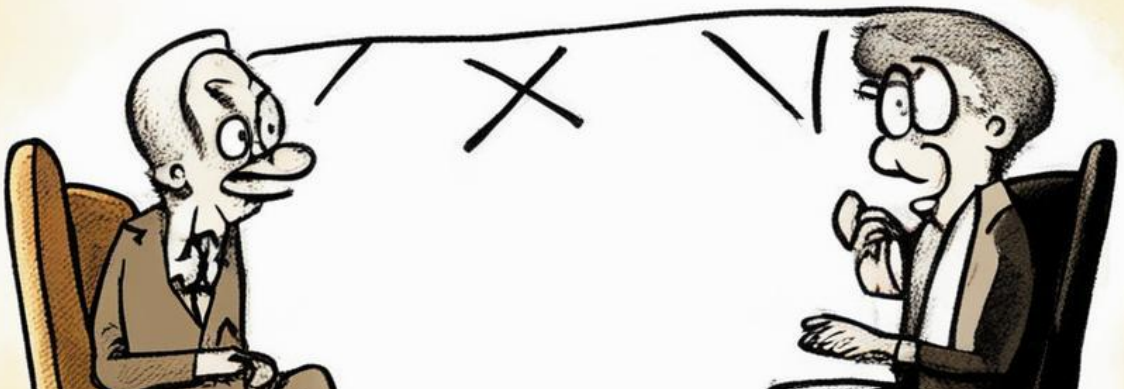
Помните, самый главный человек в вашей жизни – вы сами, и именно ваши интересы должны быть на первом месте. В конце концов, вы не обязаны решать чужие проблемы, у вас наверняка есть и свои собственные.

## Шаг 4. Не оправдывайтесь



Вы имеете полное право отказать кому-то в просьбе, не объясняя причин своего решения. Вы вообще не обязаны оправдывать ожидания других людей. Помните, что это ваша жизнь, и то, как именно вы её проживёте, решать только вам, а не маме, бабушке, подруге или партнёру.

# Как защищать личные границы



**Слабые границы** личности зачастую приводят к тому, что окружающие постоянно вторгаются в личное пространство, навязывают свои убеждения и ценности и разрушают внутренний мир.

В то же время **слишком жёсткие** границы могут привести к полной изоляции от мира и отчуждению от окружающих.

Поэтому, как и в любых других сферах жизни, очень важно найти гармонию и грамотно выстроить свои личные границы: с одной стороны, бережно относиться к своему внутреннему пространству, а с другой – уметь впускать в свой мир значимых людей.