

ТЕСТ на ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ



Каждому человеку нужны чётко-очерченные и при этом достаточно гибкие границы. Причём, которые мы поставили САМИ – исходя из понимания СЕБЯ.

Границы позволяют что-то впустить в нашу жизнь, а что-то держать за этой оградой.

11 ТИПОВ ЛИЧНЫХ ГРАНИЦ

Узнайте,
нарушают ли
ваши?



Тип 1. **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ** **границы**

- Окружающие влияют на ваше эмоциональное состояние, управляют вашими чувствами, манипулируют вами.
- Они нарушают установленные вами границы близости.
- Вы «ведётесь» на провокации и обвинения других людей.
- Ощущаете вину за эмоции, которые переживаете.
- Чувствуете давление, вас принуждают изменить настроение, чтобы быть правильным, нормальным.



Тип 2. **ВРЕМЕННЫЕ** **границы**

- Вы тратите своё время на то, что вам неинтересно, что отвлекает вас от важных дел и не приносит вам пользу или удовольствие.

- Окружающие используют ваше время в корыстных целях.
- Вы прощаете постоянные опоздания, напрягаетесь, чтобы решить чужие проблемы.
- Заняты делами других, которые обидятся, «не поймут», если вы откажете.



Тип 3. **Границы** **СТАНДАРТОВ**

- Вы идёте на жертвы ради других, занижая свои стандарты жизни: начинаете понижать уровень своих притязаний, хотите меньше, соглашаетесь на дешёвое, менее удобное.
- Вы отказываетесь от своих потребностей и ожиданий, чтобы человек мог чувствовать себя комфортно рядом с вами.
- Вы бросаете важное ради срочного и чувствуете себя ущемлённым.



Тип 4. **Границы** **ЛИЧНОЙ** жизни

- Вас вынуждают выставлять личную жизнь на всеобщее обозрение.
- Партнёр или родитель легко делятся подробностями, которые вы доверили ему.
- Партнёр или родитель устраивают сцены, предъявляют претензии на людях, желая втянуть окружающих в конфликт.
- Соседи, коллеги или друзья без стеснения лезут в нюансы ваших отношений с кем-то.
- Ваши телефоны и мессенджеры просматривают, ваши дневники читают без спроса.
- Вы чувствуете, что некуда спрятаться, что у вас нет права на личные тайны.



Тип 5. **Границы** **УБЕЖДЕНИЙ**

- Вам тяжело отстаивать свои убеждения или приходится делать это часто.

- Окружающие критикуют вас за это, осуждают ваши взгляды и ценности, высмеивают их.
- Вы вынуждены идти против себя из-за кого-то или чего-то.
- Вы готовы менять убеждения из-за страха не угодить кому-либо или выглядеть неприглядно в чьих-то глазах.



Тип 6. **ФИЗИЧЕСКИЕ** **границы**

- Границы вашего тела постоянно нарушают: дети могут забраться вам на голову, окружающие не заметить и наступить, толкнуть.
- Вы не можете отказать в объятиях, хотя не хотите этого делать.
- На вашу жилплощадь или вещи посягают, берут без спроса.
- К вам могут легко «завалиться» в гости без предупреждения, и вы не можете сказать, что сейчас не готовы к встрече.

- Перед вами без спроса встают в очередь в магазине или в других общественных местах
- Встречают без предупреждения в ваш разговор с третьим лицом, когда это неуместно.
- Вас подрезают на дороге, перестраиваются перед вами в ваш ряд без вашего согласования и вам от этого не комфортно.



Тип 7. **Границы** **ЛИЧНОСТИ**

- Окружающие диктуют вам, кто вы такой и каким должны быть.
- Партнёр указывает, как вы должны измениться, и вы соглашаетесь из-за страха потерять его.
- Вас вынуждают пойти на компромисс со своими ценностями и принципами.
- Вас осуждают за стиль одежды, любимую еду, профессиональную деятельность и другие вещи, которые вам дороги.

- Вы не можете защитить то, что любите, и то, как живёте.

- Главное, вам неудобно за себя – свои вкусы, образ жизни, свои взгляды.



Тип 8.

Границы СВОБОДЫ ДЕЙСТВИЙ

- Партнер запрещает вам заниматься каким-то делом, встречаться с друзьями, проводить время каким-то образом, а вы соглашаетесь на этот запрет, потому что не можете противостоять его власти.

- На ваши решения делать что-то или не делать влияют стереотипы, мнение окружающих, традиции, чужой негативный опыт и т. д.



Тип 9.

Границы ПРОФ. РЕАЛИЗАЦИИ

- Вы с трудом гордитесь своими профессиональными навыками и достижениями.

- Вы излишне скромничаете, оценивая свои профессиональные успехи и способности.
- Позволяете «опускаться» вас как специалиста.
- Соглашаетесь на низкую зарплату, если уверены, что отлично справляетесь со своими обязанностями.
- Игнорируете выпады со стороны начальства и коллег.
- Миритесь с хамским отношением, необходимостью сверхурочной работы без оплаты, отсутствием возможностей для развития.



Тип 10. **СЕКСУАЛЬНЫЕ** **границы**

- Вы боитесь не соответствовать чужому идеалу и стремитесь удовлетворить чужие желания вопреки своей воле.
- Ваша мужчина открыто сравнивает вас с

другими женщинами и бывшими секс. партнершами, а вы молча проглатываете это.

- Вас домогаются старшие по статусу, социальному положению, а вы не можете отказать из-за страха потерять привилегии или лишиться заработка.
- Вступаете в секс. отношения даже если устали, чтобы доказать свою любовь партнеру.
- Занимаетесь сексом не так, как хочется вам, а с упором на удовольствие партнёра, ущемляя себя при этом.



Тип 11. **ФИНАНСОВЫЕ** **границы**

- Вас вынуждают отчитываться, сколько вы получаете и куда вы тратите деньги.
- Вас принуждают оказывать финансовую помощь родственникам или друзьям, занимать кому-либо деньги, обеспечивать кого-то при отсутствии желания и возможностей.

- Ваш кошелёк не находится под вашим контролем.
 - Вы получаете некачественный товар (инструмент, кофе и т.д.), но не решаетесь потребовать замену или вернуть деньги.
-

РЕЗУЛЬТАТ теста:

Если хотя бы треть ответов оказались «**ДА**», то ваши **границы** периодически **нарушаются**. И вам требуется больше энергии, воли и самооценности, чтобы удерживать их.



ВАЖНО!

Проверьте своё тело на дискомфорт в области **ЖКТ**, боли в **желчном**, **поджелудочной**, нарушение пищеварения из-за подавления личной воли.

Кожные реакции, **аллергии** и заболевания – явные свидетельства, что границы стёрты и требуются капитальные

работы по их
восстановлению.

Для САМОпонимания:

Различают **3 вида** границ
(не считая состояния, когда
их вообще нет)



1. Размытые границы
(слишком слабые)

2. Жёсткие
(слишком застывшие)

3. Гибкие границы
(здоровые)



ПОРОЧНЫЙ КРУГ:

Если границы слишком
слабые, мы позволяем
делать с собой разное – и
не можем сказать НЕТ,
боясь потерять отношения.
Если это продолжается
долго, начинаются
серьёзные эмоциональные
и физические проблемы.

Обратный вариант - скачок в другую крайность – мы устанавливаем такие стены вокруг себя, что никто не может войти внутрь, а мы – выйти наружу. Итог – эмоциональная закрытость, душевная чуждость, одиночество. Теперь никто не может нарушить наши границы!

Но в конце концов это надоедает, мы приходим в отчаяние и хватаемся за первого попавшегося человека, надеясь найти в нём друга, подругу, любимого... Однако за время изоляции мы не поменялись, мы не занимались САМОопределением и, скорее всего, этот человек также не заметит наших границ и всё повторится сначала...

Выход - в БАЛАНСЕ: мы находимся среди людей, и при этом имеем гибкие границы.

Гибкие границы позволяют сказать: «Я бы с удовольствием, но очень занята на этой неделе. В этот раз я откажусь». Звучит легко и просто. Но не каждый может это проговорить без вины или

страха. Мы соглашаемся на невыгодное, ненужное или нежеланное. Мы ставим потребности других людей выше своих возможностей, а потом злимся на них или приходим к полному выгоранию. **Как ИНАЧЕ?**



ШАНС на новые границы -
живой интенсив-тренинг
ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ:
Близость «МЫ» и свобода «Я»

- Без «ДОЛЖНА» и «НАДО»
- Без неудобства за свои «ХОЧУ»
- Без вины за своё «НЕТ»

14-18 ноября (Подмосковье)

Подробности по ссылке:
<https://kachanova.com/trainings/granica/>