

Limite sau granițe în relații

Discuții – Întrebări

Sursă Therapistaid.com

1. Limitele personale sunt regulile și granițele pe care le stabilești în interiorul relațiilor. Acestea indică ce este în regulă, și ce nu este în regulă, într-o relație. Gândește-te la două persoane din viața ta, și descrie limitele pe care le ai cu fiecare dintre acestea. În ce mod se aseamănă și cum se diferă?

2. Valorile sunt lucrurile cele mai importante pentru tine . În mod ideal, limitele tale reflectă valorile tale. De exemplu, dacă valorizezi timpul în familie, probabil stabilești limite stricte la locul de muncă. Care sunt cele mai importante valori și cum reflectă granițele tale aceste valori?

3. În părerea ta, care sunt semnele pentru o relație sănătoasă? Ce fel de limite ai putea să vezi într-o relație sănătoasă?

4. Persoanele care sunt influențe în viața ta acționează ca modele pentru stabilirea de limite, indiferent dacă granițele acestora sunt sănătoase sau nu. Gândește-te la cineva care te-a ajutat să definești cine ești. Ce te-a învățat această persoană despre limite, fie intenționat sau neintenționat?

5. Când cineva are limite rigide, acesta este reticent în a cere ajutor de la ceilalți, protejează informațiile personale, și evita relațiile apropiate. Care crezi că sunt avantajele și dezavantajele unor granițe rigide? Descrie un domeniu din viață ta unde ai avut granițe rigide.

6. când cineva are granițe difuze, împărtășesc informații personale excesiv, au dificultatea de a spune "nu" și sunt foarte preocupați de părerea celorlalți. Care crezi că sunt avantajele și dezavantajele unor granițe difuze? Descrie un domeniu din viață ta în care ai avut granițe difuze.

7. în unele relații, granițele sănătoase par să se formeze natural și ușor. În alte relații, totuși, a stabili limite sănătoase este dificil. Ce provocări ai întâlnit în încercare de a stabili limite sănătoase, și cum ai depășit(sau cum ai putea depăși) aceste provocări?
