

ИЗБОРЪТ ДА НЕ ДЕЙСТВАШ КАТО ФОРМА НА ГРАНИЦА

Много често, когато липсват ясни лични граници, се оказваме въввлечени в живота на другите — като начин да се чувстваме свързани, нужни или полезни. Желанието да помагаме, да спасяваме приятели или да се грижим прекомерно за благополучието на околните обаче може сериозно да изтощи нашата собствена система.

Ако сте човек, който винаги е на разположение, първи се притичва на помощ и на когото другите често разчитат, може би е време да разгледате възможността да поставите граница чрез умишлено неангажиране. Първоначално това може да бъде неудобно, дори да предизвика вътрешно усещане, че е "грешно" или "егоистично" да не се намесите. Но с практика в наблюдение на собствените ви импулси, ще започнете да имате по-голяма свобода на избор. Запитайте се: Този човек действително ли иска помощта ми? Изрично ли ме е помолил за нея? Или аз отново отдавам части от своята умствена и емоционална територия без покана?

Границите могат да бъдат поставяни не само чрез действия, но и чрез съзнателно въздържане от тях. И този избор е във вашите ръце.

