

Чек-лист

Личные границы



@mila_v_terekhova



16 признаков человека с выстроенными личными границами (ЛГ) записаны в левой части таблицы.

Если Вам кажется, что было бы неплохо усилить в себе один или два признака, то в правой части таблицы описаны причины, которые не дают ему проявляться.

Вероятно, что вам поможет лишь одно осознание причины слабости указанного качества!

А если вы захотите дополнительно поработать с ним, то ниже даны дополнительные материалы. Хэштеги, эфиры и посты, содержащие в том числе много практических техник и приемов, которые вам помогут.

Человек с выстроенными ЛГ — это невероятный магнит для окружающих.

Этот магнетизм — это уважение и авторитет.

Прямой эфир от 24.10.20
«Личные границы. Выстраивание личных границ.
Признаки человека с выстроенными личными границами.
Вопросы и ответы»

<https://www.instagram.com/p/CGvGU95pGP9/>

Качества человека с выстроенными личными границами.	Причины, по которым эти качества могут быть недостаточно сильны.
Разрешает собеседнику иметь свое собственное мнение и уважает его. Ему достаточно понять собеседника, а не доказать свою правоту. Действительно интересуется мнением собеседника.	1 • Страх оказаться неправым, ненужным, брошенным. • Обида от ощущения, что тебя не слышат. • Недостаточные интерес и уважение к собеседнику. • Желание доминировать («Есть мнение мое и неправильное»). Ситуации, когда человек слушает собеседника не для того, чтобы понять, а для того, чтобы возразить, поспорить.
Помощь в проработке: #обида_ТереховаЛ, #отношения_ТереховаЛ Пост «А меня, вообще, слышат?» от 03.11.20 https://www.instagram.com/p/CHH8nMwpUbf/ Пост «Ребус. Или почему скандал длится бесконечно?» от 06.11.20 https://www.instagram.com/p/CHPmAt-JWsl/ Пост «Секрет построения долгосрочных отношений» от 16.08.20 https://www.instagram.com/p/CD887zrJdln/ Прямой эфир «Почему мы друг друга не слышим? Почему конфликт длится долго?» от 08.11.20 https://www.instagram.com/tv/CHVwRfWpn7D/	
Может спокойно оставить последнее слово за собеседником.	2 • Недостаточное внимание к собеседнику, недостаточно стремления услышать его или понять его мотивы. • Обида на собеседника/оппонента. • Категоричность. • Стыд (неудовлетворенное желание произвести впечатление в данном конкретном случае).
Помощь в проработке: Необходимо научиться видеть, какое чувство руководит собеседником #стыд_ТереховаЛ, #обида_ТереховаЛ, #отношения_ТереховаЛ Прямой эфир «Почему мы друг друга не слышим? Почему конфликт длится долго?» от 08.11.20 https://www.instagram.com/tv/CHVwRfWpn7D/ Прямой эфир «Стыд. Снимаем страх. Выученная беспомощность» от 28.08.20 https://www.instagram.com/tv/CEZ8vfGJF-d/ Ч.1 https://www.instagram.com/tv/CEaBqAXJY-u/ Ч.2 Прямой эфир «Обида» в 2-х частях от 5.06.20 https://www.instagram.com/tv/CBEA1cDJpx0/ Ч.1 https://www.instagram.com/tv/CBEHxkupl4q/ Ч.2	

3

Разговаривает только на темы, которые интересны и ему, и собеседнику.

- Слишком сильное желание понравиться.
- Потребность говорить, чтобы доказать свою компетентность/уровень и пр.
- Страх оказаться отвергнутым.
- Потребность в подтверждении собственной правоты.

Помощь в проработке:

#стыд_ТереховаЛ

Пост «Счастливым может быть только ум» от 24.09.20

<https://www.instagram.com/p/CFhBKmFpW-b/>

Прямой эфир «Понравиться всем! Почему это желание всегда ведёт к неудаче?» от 11.09.20

<https://www.instagram.com/tv/CE-EbBHJh4w/>

4

Оправдывается только когда объяснения действительно необходимы. Не испытывает потребности в том, чтобы все думали о нём так, как он считает правильным.

- Избыточное чувство вины.
- Непонимание, что невозможно быть хорошим для всех и всегда.
- Ошибочная надежда: «если я докажу свою правоту, то меня будут больше ценить».
- Неверное убеждение: «если я смогу объяснить, что я прав, то все будут думать, как я».

Помощь в проработке:

#обида_ТереховаЛ, #отношения_ТереховаЛ

Пост «Обида» от 31.05.20

<https://www.instagram.com/p/CA21zQKpBC6/>

Пост «Всегда есть что-то за словами» от 25.12.19

<https://www.instagram.com/p/B6fg3hVpy4C/>

Прямой эфир «Понравиться всем! Почему это желание всегда ведёт к неудаче?» от 11.09.20

<https://www.instagram.com/tv/CE-EbBHJh4w/>

5

Помогает без надежд на взаимность.

Поддерживает других людей, но без самопожертвования.

Принимает на себя ответственность за свои решения, не ожидая, не ожидая компенсации от других.

- Чрезмерная опека «Я знаю, как тебе лучше».
- Потребность доказать другим, что «я хороший»
- Помощь с надеждой на взаимность, т.е. небескорыстная.
- В стремлении угодить окружающим игнорируются собственные чувства, мысли и потребности.
- Самопожертвование – желание быть спасителем, хорошим для всех, заслужить любовь.

Помощь в проработке:

#жертва_ТереховаЛ

Пост «Я в состоянии жертвы» от 28.08.19

<https://www.instagram.com/p/B1s7vvuliMe/>

Прямой эфир «Понравиться всем! Почему это желание всегда ведёт к неудаче?» от 11.09.20

<https://www.instagram.com/tv/CE-EbBHJh4w/>

6

Умеет мягко сказать «нет», не стремясь обидеть другого человека или поставить его на место.

И действительно редко обижает людей, отказывая им.

- Непроработанные чувства вины и стыда.
- Боязнь осуждения.
- Страх осуждения. Страх подвергнуть сомнению представление о себе «Я хороший».

Помощь в проработке:

#стыд_ТереховаЛ, #вина_ТереховаЛ, #обида_ТереховаЛ, #гнев_ТереховаЛ, #отношения_ТереховаЛ

Пост «Предсказательный парадокс или где мои личные границы?» от 28.10.20
<https://www.instagram.com/p/CG4jLp2pHxP/>

Пост «Стыд» от 04.06.20
<https://www.instagram.com/p/CBAzHkGpKNU/>

Прямой эфир «Стыд. Снимаем страх. Выученная беспомощность» от 28.08.20
<https://www.instagram.com/tv/CEZ8vfGJF-d/> Ч.1
<https://www.instagram.com/tv/CEaBqAXJY-u/> Ч.2

Прямой эфир «Вина. Почему дочка ничего не может объяснить маме?»
<https://www.instagram.com/tv/CFkWQCKJDSB/?igshid=cws6lzwuzte7>

7

Говорит вслух, прямо и уважительно, если ему неприятно или неудобно. Не ждёт, что другие догадаются, увлечены комфортом другого человека или оценивают мир так же, как он сам.

- Отсутствие внимания к разнице в жизненном опыте и ценностях у разных людей.
- Сосредоточенность на собственных переживаниях и чувствах без должного внимания к ситуации (возможно, трудной) и личным качествам (возможно, неприглядным) другого человека.

Помощь в проработке:

#обида_ТереховаЛ, #отношения_ТереховаЛ

Пост «Обида» от 31.05.20
<https://www.instagram.com/p/CA21zQKpBC6/>

Видео об убедительности:
<https://www.instagram.com/tv/CEWxKSqDT3K/?igshid=pmll4hjudzrd>

Прямой эфир «Почему не складываются отношения. Не могу контролировать себя. Обижаю других людей» от 17.07.20
<https://www.instagram.com/tv/CCwKqmcph41/> Ч.1
<https://www.instagram.com/tv/CCwRwGLpsPm/> Ч.2

Видео о силе намерения:
<https://www.instagram.com/tv/CElvbpaDZwn/?igshid=gpjxdc2pt13e>

8

Уважает и ценит время своё и собеседника

Говорит коротко и ясно, без множественных повторений.

- Страх возражений или опровержений.
- Страх оказаться неправым.
- Прокрастинация (желание побольше поговорить, чем сделать).

Помощь в проработке:

#успех_ТереховаЛ

Пост «Движение в правильном направлении важнее скорости!» от 22.10.19
<https://www.instagram.com/p/B36exOOJwk9/>

Пост «Как начать действовать» от 03.05.20
https://www.instagram.com/p/B_ul3CupjTe/

Прямой эфир « Как перестать заниматься улучшаингом и НАЧАТЬ действовать?!» от 13.05.20

<https://www.instagram.com/tv/CAIUMh4DVS/> / Ч.1

<https://www.instagram.com/tv/CAIVwVzjoc6/> Ч.2

Прямой эфир « Как перестать откладывать и начать делать» от 03.07.20

<https://www.instagram.com/tv/CCMG3USJxwB/>

9

Личные границы определены личными представлениями, ценностями и жизненным опытом о том, что можно, а что нет по отношению к себе и к другим.

- Недостаточное доверие к своему мнению, чувствам и силам.

Помощь в проработке:

#стыд_ТереховаЛ, #успех_ТереховаЛ

Пост «Я себя не люблю. Что делать?» от 19.10.20

<https://www.instagram.com/p/CGhUsc1pgYd/>

Прямой эфир «Как полюбить себя» от 04.08.20

<https://www.instagram.com/tv/CDeOmE6J-bJ/>

Прямой эфир «Стыд. Снимаем страх. Выученная беспомощность» от 28.08.20

<https://www.instagram.com/tv/CEZ8vfGJF-d/> Ч.1

<https://www.instagram.com/tv/CEaBqAXJY-u/> Ч.2

10

Имеет смелость высказываться, понимая, что это означает показать окружающим свою правду и видение мира.

- Сосредоточенность на страхах и рисках.
- Недостаточное доверие себе.

Помощь в проработке:

#успех_ТереховаЛ

Видео о намерении:

<https://www.instagram.com/tv/CElvbpaDZwn/?igshid=gpxdc2pt13e>

Пост «Где именно скрывается проблема?» от 13.09.20

<https://www.instagram.com/p/CFE0F4Upd32/>

Пост «Состояние потока» от 08.05.20

https://www.instagram.com/p/B_7N4y2JFIZ/

Прямой эфир « Как перестать откладывать и начать делать» от 03.07.20

<https://www.instagram.com/tv/CCMG3USJxwB/>

11

Уважительно относится к себе, принимая свою «неидеальность», уважая также свои ошибки и слабости.

- Сильный голос внутреннего критика.
- Отсутствие внимания к своим достижениям, достоинствам.
- Человек не уделяет достаточное внимание мнению тех людей, которые им восхищаются.

Помощь в проработке:

#стыд_ТереховаЛ

Пост «СТЫД СО ЗНАКОМ ПЛЮС» от 24.09.19

<https://www.instagram.com/p/B2ymnO2FlpD/>

Пост «Я себя не люблю. Что делать?» от 19.10.20
<https://www.instagram.com/p/CGhUsc1pgYd/>

Прямой эфир «Как полюбить себя» от 04.08.20
<https://www.instagram.com/tv/CDeOmE6J-bJ/>

12

Строит крепкие отношения, дорожит людьми.

Понимает, что для того, чтобы получить уважение, необходимо самому проявлять уважение к окружающим.

Уважает и ценит людей, позволяя им совершать ошибки и быть неидеальными (т.к. когда мы проявляем уважение к людям независимо от их ошибок, мы способны уважительно относиться к себе, принимая свою «неидеальность»).

Старается понять причину поведения человека и не осуждает за глаза, понимая, что все люди способны на ошибку.

- Недостаточно внимания к долгосрочным приоритетам.
- Отсутствие уважения:
 - Жалость, мысли о том, что другой человек слабее, а «я никогда не совершу ошибку, подобную совершенной им».
 - Высокомерие. Мнение, что другой человек менее достоин, чем вы. Желание учить и давать советы без запроса на обучение и помощь.
 - Приказы, грубость и другие привычки, указывающие на недостаточную эмпатию.
- Жесткая манера отстаивания своего мнения и интересов без нужды (например, в споре всегда выигрывает тот, кто мягко настроен по отношению к собеседнику и остался расслабленным и в хорошем настроении, даже если не произнес ни слова).
- Сильный голос внутреннего критика.
- Стыд и страх стыда.

Помощь в проработке:

#стыд_ТереховаЛ, #отношения_ТереховаЛ, #гнев_ТереховаЛ, #успех_ТереховаЛ

Пост «А вы знаете, чем отличается жалость от сочувствия?» от 19.04.20
https://www.instagram.com/p/B_KEe-BJK6b/

Пост «Чтобы встретить близкого по духу человека и построить зрелые отношения нужно не искать, а БЫТЬ» от 03.06.20
<https://www.instagram.com/p/CA96TKupDJ9/>

Прямой эфир «Почему не складываются отношения. Не могу контролировать себя. Обижаю других людей» от 17.07.20
<https://www.instagram.com/tv/CCwKqmcph41/> Ч.1
<https://www.instagram.com/tv/CCwRwGLpsPm/> Ч.2

Эфир «Как остановить себя в гневе?» от 28.11.20
<https://www.instagram.com/tv/CIJQirLJaxv/>

13

Уважает личные границы других людей.

Не спешит с советами, пока о них не попросят.

Взвешивает уместность вопросов (особенно личных).

Обращает внимание на то, в каком состоянии находится другой человек. (Допуская при этом, что может ничего не знать ни о ситуации другого человека, ни о проблемах, с которыми он прямо сейчас вынужден справляться)

- Больше сосредоточен на себе, чем на других.
- Недостаточная эмпатия.
- Категоричность (в частных вопросах или в общем).
- Скрытая агрессия.

Помощь в проработке:

#конфликты_ТереховаЛ

Прямой эфир «Почему не складываются отношения. Не могу контролировать себя. Обижаю других людей» от 17.07.20

<https://www.instagram.com/tv/CCwKqmcph41/> Ч.1

<https://www.instagram.com/tv/CCwRwGLpsPm/> Ч.2

Пост «Всегда есть что-то за словами» от 25.12.19

<https://www.instagram.com/p/B6fg3hVpy4C/>

Прямой эфир «Причины возникновения гнева (агрессии)»

<https://www.instagram.com/tv/CH3OrChp4g4/?igshid=iz4ooaeanzlo>

Прямой эфир «Вина. Почему дочка ничего не может объяснить маме?»

<https://www.instagram.com/tv/CFkWQCKJDSB/?igshid=cws6lzwuzte7>

14

Стараются дать нечто полезное, обращаясь за помощью или получая внимание/подарки/помощь.

- Недостаточно веры в себя и в собственные силы, в то, что способен дать нечто полезное.
- Сосредоточенность на себе.

Помощь в проработке:

#стыд_ТереховаЛ, #успех_ТереховаЛ

Прямой эфир «Стыд. Снимаем страх. Выученная беспомощность» от 28.08.20

<https://www.instagram.com/tv/CEZ8vfGJF-d/> Ч.1

<https://www.instagram.com/tv/CEaBqAXJY-u/> Ч.2

15

Умеют заботиться о себе, в том числе — обращаться за помощью.

Понимают свои приоритеты и организуют своё время так, чтобы большую часть времени можно было уделить именно им.

- Страх показать слабость, открыться.
- Недостаточно уверенности в себе.

Помощь в проработке:

Необходимо прислушаться к себе и поверить в собственные силы, в то, что каждый человек не менее талантлив и наделен способностями, чем другой.

#стыд_ТереховаЛ, #успех_ТереховаЛ

Пост «Феномен психологической защиты» от 15.10.20

<https://www.instagram.com/p/B3oh7KolptB/>

Прямой эфир «Как полюбить себя» от 04.08.20

<https://www.instagram.com/tv/CDeOmE6J-bJ/>

Выстраивает ожидания по отношению к другим людям исходя из опыта общения с ними, и одновременно — уважения к пути каждого.

Понимает, что за каждым поступком стоит логика, стремление быть счастливым и не чувствовать боли, даже если путь воплощения этих потребностей непонятен или заслуживает осуждения.

- Уделяет больше внимания своим ожиданиям и ценностям, и тому, что считает правильным, нежели реальности.
- Необходимо тщательно оценивать реальность прежде, чем строить ожидания.
- Что необходимо оценивать:
 - ситуацию другого человека
 - его привычки и личные качества
 - воспитание
 - ценности

Помощь в проработке:

#обида_ТереховаЛ, #отношения_ТереховаЛ

Пост «Обида» от 31.05.20

<https://www.instagram.com/p/CA21zQKpBC6/>

Прямой эфир «Обида» в 2-х частях от 05.06.20

<https://www.instagram.com/tv/CCwKqmcph41/> Ч.1

<https://www.instagram.com/tv/CCwRwGLpsPm/> Ч.2

Эфир о Предвидении от 15.04.20

https://www.instagram.com/tv/B-_6jfCj5Sj/ Ч.1

https://www.instagram.com/tv/B-_8KKyDwNp/ Ч.2