

RESET LIDERKI™

✦ DZIEŃ 4 — GRANICE

WORKBOOK TRANSFORMACYJNY

Jak stawiać granice bez poczucia winy.

Moja droga, bardzo wiele kobiet przez lata było uczonych:

- żeby dawały więcej,
- żeby były dostępne,
- żeby rozumiały wszystkich,
- żeby się poświęcały,
- i żeby „jeszcze wytrzymały”.

Ale bardzo mało kobiet było uczonych:

- jak chronić swoją energię,
- jak mówić „nie”,
- jak nie brać wszystkiego na siebie,
- jak przestać czuć winę za dbanie o siebie.

I właśnie dlatego tak wiele kobiet żyje dziś:

- w przeciążeniu,
- w emocjonalnym zmęczeniu,
- w frustracji,
- i w ciągłym poczuciu odpowiedzialności za wszystkich wokół.

Ten workbook powstał po to, abyś:

- odzyskała kontakt ze swoimi potrzebami,
- zauważyła miejsca, w których opuszczasz samą siebie,
- nauczyła się stawiać zdrowe granice,
- i zaczęła chronić swoją energię bez poczucia winy.

✦ Granice są formą szacunku do samej siebie.

ĆWICZENIE 1 — GDZIE TRACĘ NAJWIĘCEJ ENERGII?

- Co dziś najbardziej mnie przeciąża?
- W jakich sytuacjach czuję największe zmęczenie?
- Przy jakich osobach tracę najwięcej energii?
- Gdzie najczęściej ignoruję swoje potrzeby?
- Jak wygląda moje ciało, kiedy jestem przeciążona?

ĆWICZENIE 2 — GDZIE MÓWIĘ „TAK”, CHOĆ CHCĘ POWIEDZIEĆ „NIE”?

- W jakich sytuacjach najczęściej zgadzam się wbrew sobie?
- Dlaczego trudno jest mi odmówić?
- Czego najbardziej się boję?
- Jak czuję się później po takich sytuacjach?
- Co chciałabym powiedzieć, gdybym nie czuła poczucia winy?

ĆWICZENIE 3 — MOJE GRANICE W PRACY I RELACJACH

- Gdzie w pracy przekraczam własne granice?
- Jakie sytuacje najbardziej mnie przeciążają?
- Jakie relacje odbierają mi spokój?
- Czego już nie chcę tolerować?
- Jakiej jednej granicy najbardziej dziś potrzebuję?

ĆWICZENIE 4 — DLACZEGO CZUJĘ POCZUCIE WINY?

- Boję się stawiać granice, ponieważ...
- Wydaje mi się, że dobra kobieta powinna...
- Najbardziej boję się, że ktoś...
- Co najgorszego mogłoby się wydarzyć, gdybym zaczęła bardziej chronić siebie?
- Co powiedziałabym swojej przyjaciółce w takiej sytuacji?

ĆWICZENIE 5 — MANIFEST KOBIECY, KTÓRA MA GRANICE

- Mam prawo...
- Nie muszę już...
- Pozwalam sobie...
- Moja energia jest...
- Kobieta, którą się staję, już nie...
- Od dziś wybieram...

DODATKOWE PORADY DLA KOBIETY, KTÓRA UCZY SIĘ GRANIC ✨

- Nie musisz tłumaczyć każdej swojej decyzji.
- „Nie” nadal jest pełnym zdaniem.
- Twoja energia jest cenna.
- Nie jesteś odpowiedzialna za ratowanie wszystkich.
- Granice chronią Twój spokój i zdrowie psychiczne.
- Ktoś może być niezadowolony i nadal nie oznacza to, że zrobiłaś coś złego.
- Zdrowe relacje wytrzymują granice.
- Im bardziej szanujesz siebie, tym bardziej uczysz innych, jak mają Cię traktować.

ZAKOŃCZENIE

Moja droga, prawdziwa siła kobiety nie polega na tym, ile jest w stanie wytrzymać.

✨ Prawdziwa siła zaczyna się wtedy, kiedy kobieta przestaje opuszczać samą siebie.

Granice nie są egoizmem.

Granice są miłością do siebie.