

Hízd meg

A HATÁRAIDAT



ÜDVÖZÖLLEK!

Kállai Judit



Sokáig azt hittem, hogy az igazi erő az, ha mindig rendelkezésre állok, ha mindig mindenkinek megfelelek, ha mindent elbírok. De ahogy teltek az évek, egyre inkább rá kellett jönnöm, hogy ebben a "mindent mindenkiért" életben épp én magam veszek el. A határait elmosódtak, az én szükségleteim háttérbe szorultak, és végül már nem is tudtam, ki vagyok én valójában, mit akarok, vagy mire van szükségem.

Talán Te is tapasztaltad, milyen az, amikor mások elvárásai, igényei és vágyai szerint élsz, miközben a saját belső hangod egyre halkabb lesz. Elelárulok egy titkot: *bármikor újrakezdheted*. Bármikor dönthetsz úgy, hogy mostantól Te irányítasz! A határhúzás nem azt jelenti, hogy önzővé válunk – épp ellenkezőleg, ez azt jelenti, hogy felismerjük, *mennyire értékesek vagyunk*, és megtanuljuk ezt az értéket megővni.

Ez az ebook azért született, hogy segítsen Neked első körben megtalálni, majd meghúzni azokat a határokat, amelyekre szükséged van ahhoz, hogy kiegyensúlyozott és teljes életet élhess. Ahogy végig haladunk a fejezeteken, remélem, hogy inspirációt és erőt merítesz majd, hogy bátran meghúzd a saját határaidat – mert ezek a határok nem korlátoznak, hanem *felszabadítanak*.

Ez az út nem a lemondásról, hanem önmagad megtalálásáról szól!

Kállai Judit

önismereti mentor, coach, tréner

MIÉRT NEM

húzod meg?

Se szeri, se száma azoknak a helyzeteknek, amikor a munkában és a magánéletben is rávettek olyanokra, amit nem is akartam. Te hogy állsz ezzel? Valójában miért nem húzol határokat? Javaslom, nyomtasd ki a gyakorlatok lapjait vagy dolgozz a naplódban vagy egy papíron.

Gondold át kérlek, Nálad melyik lehet igaz az alább felsoroltak közül és milyen mértékben?

Ez a feladat talán azt is segít kideríteni, hogy valójában mire lenne szükség ahelyett, hogy megteszel olyan dolgokat, amiket nem is akarsz.

☐

Nem tudod, MIKOR.

☐

Nem tudod, HOGYAN.

☐

Fontosabb a kapcsolat vagy a másik ember Magadnál.

☐

A kedvében akarsz járni. Időnként mindenkinek.

☐

Úgy érzed, Te még ezt is megoldod! Felhúzod kívülre a budzsidát és Te leszel a szuper hero(né)!

☐

Irreális elvárásokat dédelgetsz másokkal szemben, mondván - "csak meglátják végre, hogy nekem ez már sok".

☐

Arra vársz, hogy értékeljenek. Téged és amit teszel.

Hány kérdésre volt igen a választ? A jó hír, hogy bármelyikre létezik megoldás és magyarázat is.



MIT GONDOLSZ?

Gyakorlat 1.

Nyisd ki a naplódát vagy vedd elő egy papírt és válaszolj kérlek, az alábbi kérdésekre - de ki is nyomtathatod az oldalt. Haladj sorban!

Idézz fel egy esetet, amikor valaki nemet mondott Neked. Hogyan reagáltál erre?

.....

.....

.....

Reagálhattál volna máshogy is? Hogyan?

.....

.....

.....

Most idézz fel egy olyan helyzetet, amiben nemet akartál volna mondani, mégsem tetted. Hogyan jelölhetted volna ki a másik számára a határaidat?

.....

.....

.....

Mit gondolsz, az emberek hogyan reagálnak majd a határaidaidra?

.....

.....

.....

Válaszodat tényekre alapozod vagy feltételezed?

.....

MIT GONDOLSZ?

Gyakorlat 2.

Mi az a múltbéli dolog, amiből kiindulsz?

.....

.....

.....

Milyen területeken lenne szükséged a határaid kijelölésére? Sorlj fel annyi területet, amennyi csak eszedbe jut! Akár később is visszatérhetsz ide, amikor valami még eszedbe jut.

.....

.....

.....

Sorolj fel 3 kapcsolatot, amelyekben új határokat szeretnél húzni. Ehhez segítségedre lehet a következő gyakorlat akár.

.....

.....

.....



MIKOR?

Foglalkozz vele

Miből tudhatod, hogy ideje foglalkozni a határhúzással?

- kimerült vagy,
- neheztelsz azokra, akik segítséget kérnek Tőled,
- kerülöd a telefonbeszélgetéseket és a személyes érintkezést azokkal, akik esetleg kérhetnek Tőled valamit,
- sokszor emlegeted, hogy segítesz másoknak de nem kapsz semmit,
- kiégéssel küzdesz,
- gyakran arról álmodozol, vagy ott hagysz csapot papot és eltűnsz,
- nincs időd saját magadra.

Nem magadról gondoskods, hanem másokról

Mennyit törödsz magaddal? Minden napba beiktatsz valamit, amivel szívesen foglalkozol? Ha nem gondoskods magadról kellőképp, ez az első jele annak, hogy ideje meghúzni a határaidat - mert esélyes, hogy másokról sokkal inkább gondoskods, mint saját magadról.

Kimerült vagy

Olvasod ezt a szösszenetet, ám most is azon pörög az agyad, hogy mit kell majd holnap, holnapután, megcsinálni. Vagy tegyük fel, a munkában (nem árulom el senkinek). Ahelyett, hogy arra koncentrálnál, amit csinálsz... Vagyis versenyt futsz az idővel - ám azt azért ugye tudod, hogy itt csak egy nyertes lehet?

Kihasználnak!?

Lehet, hogy Te nem mondtad, hogy meddig mehetnek el, mégis Te neheztelsz azért, mert valaki lépten-nyomon átlépi a határaidat? Így aztán úgy érzed, kihasználnak. Ez az alaphangulat aztán Veled lesz mindig - így már csaknem mindenkiről azt feltételezed, hogy kihasznál.

„Kilépés”

Lehet, elkerülöd azokat a szitukat, ahol válaszolni kéne valamire vagy tisztázni kéne egy kérdést? Ez olyan, mint a strandlabda. Próbálsz ugyan lenyomni felfújva a víz alá, de az újra és újra fel fog bukkanni. A rossz hír, hogy ez bizony passzív agresszív megoldás, amivel csak azt szeretnéd tudatni a környezeteddel, hogy elfáradtál. Belefáradtál, hogy már megint odatetted magad. Azzal nem előzöd meg a konfliktusokat, ha nem beszélsz az elvárásaidról - csak halogatsz az elkerülhetetlent.

ÉLETHORDÓ

Gyakorlat 1.

1. Írd össze a szerepeidet!

Itt most a legpozitívabb értelemben vett szerepekről van szó - többször hallottam már ügyfelektől, hogy "de hát én nem játszom szerepet". Meglehet, ám vannak bizonyos szerepeink mégis az életben. Lehet, hogy Nő vagy, Férfi vagy, Anya vagy, Apa vagy, Feleség vagy, gyerek vagy, pár vagy, stb. Ezekre gondolok.

.....

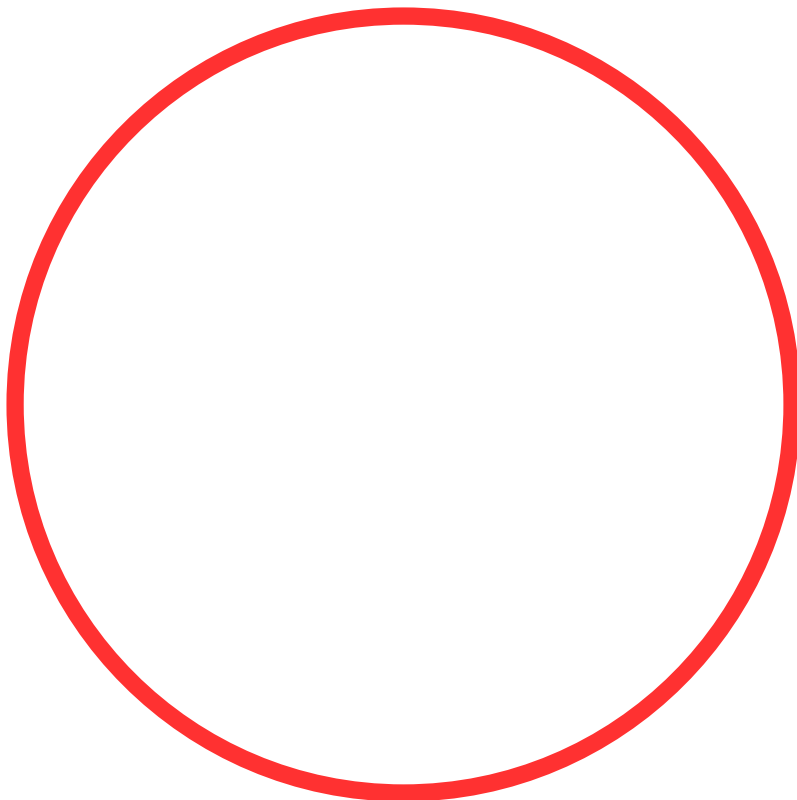
.....

.....

.....

.....

2. Időarányosan oszd fel a kört cikkekre a fenti szerepek szerint!



3. Készíts egy energia-mérleget! Hoz vagy visz az adott terület? Színekkel is jelölheted az egyes cikkeket, hogy áttekinthetőbb legyen.

ÉLETHORDÓ

Gyakorlat 2.

Most válaszold meg az alábbi kérdéseket!

Mi változott Benned a gyakorlat után?

Milyen megéléseid voltak közben? Milyen gondolatok, érzések, akár testérzetek voltak?

Milyen megértések születtek Benned?

Vállalj egy valamit az élethordóval kapcsolatban! Ha az előző gyakorlatnál nem válaszoltad meg az utolsó kérdést, térj vissza kérlek, és írd le, ami még megszületett Benned!



MIÉRT?

Fontosak

Miért fontosak a határok?

Megvédenek attól, hogy túlterheled magad.

Megtanulsz gondoskodni magadról.

Meghatározzák a szerepeket a kapcsolataidon belül.

Pontosan kijelölik, hogy egy kapcsolatban mi számít elfogadható viselkedésnek és mi nem - így pontosan fogod tudni, mire számíthatsz egy kapcsolatban.

Azzal, hogy tisztázod, mire van szükséged, azt is kifejezed mások felé, hogy mire kéred őket, hogyan vegyenek részt az életedben.

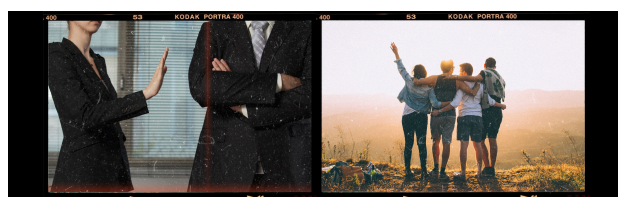
A határok segítenek megmutatni az embereknek igényeidet.

Egészségesebb kapcsolatokat építesz.

Tiszta és egyértelmű viszonyokat teremtesz.

Biztonságban érzed magad tőlük.

Fenti felsorolásból talán kitűnik, hogy különböző területekről beszélünk. Legyen az a kapcsolatodsaját magaddal, a családban, a munkahelyen, a barátokkal - és bizony a modern technológiát is ide soroljuk.



HATÁROK

Szintjei 1

A határokat három szinten azonosíthatjuk. Miközben olvasod, próbáld kérlek beazonosítani, Rád melyik lehet jellemző.

SZIVACXSOS HATÁROK

Az ilyen típusú határok gyengék vagy rosszul vannak kifejezve így akaratlanul is kárt okoznak. Ezekről vagyunk kimerültek, túl feszültek akár szorongás vagy depresszió is lehet ránk jellemző. Kapcsolataink dinamikája kiegyensúlyozatlan. De mi a jellemző erre pontosan?

Túlzottan kitárulkozol, mindent meg akarsz osztani valakivel.

Társfüggőségben szenvedsz.

Összeolvadsz valakivel (amikor nincs érzelmi távolság közted és a másik között)

Képtelen vagy nemet mondani.

Mindig valakinek a kedvében akarsz járni.

Függsz attól, milyen visszajelzéseket kapsz másoktól.

Néha szinte megbénít az elutasítástól való félelem.

Elfogadod, ha rosszul bánnak Veled.

Igent mondasz olyanra is, amit nem is akarsz megtenni.

Akkor is adsz kölcsön, ha nincs rá kereted.

MEREV HATÁROK

Ugyan Te biztonságban érzed magad, hiszen akkora falakat emeltél magad köré, amik megakadályozzák, vagy bárki más bejusson. Talán félsz attól, hogy megsebeznek, vagy kihasználnak. Lehet, hogy szabályrendszered nem engedi, bárkivel bármikor kivételt tégy - még akkor sem, az az egészségedet szolgálná. Lehet, hogy néha egyedül érzed magad?

Soha nem osztozkodsz.

falakat húzol magad köré.

Kerülsz, hogy sebezhetőnek mutakozz.

Lerázom másokat.

Magas, szinte megugorhatatlan elvárásokat támasztanak másokkal szemben.

Szigorú szabályok szerint élsz - és ezekről semmilyen körülmények között nem térsz el - a határhúzás terén. Ha eldöntötted, hogy soha senkinek nem adsz kölcsön, nem is teszed.

Nyersen mondasz nemet, hogy legközelebb kedve se legyen a másinak bármit kérni tőled.

Szabályokat vezetsz be, amiktől aztán sosem térsz el.

HATÁROK

Szintjei 2.

EGÉSZSÉGES HATÁROK

Ezeknek kialakításának feltétele, hogy tudatában légy érzelmi, mentális és fizikai képességeidnek - és ezt a fajta tudatosságot tiszta kommunikációval ötvözd.

Tisztában vagy az értékrendeddel.

Adsz a saját véleményedre.

Megfelelő mértékben osztozkodsz másokkal.

Egészséges mértékben vagy sebezhető azok számára, akik elnyerték a bizalmadat.

Nem okoz gondot, hogy nemet mondj.

Nem okoz gondot, ha nemet mond Neked valaki, mert nem veszed a személyed elleni támadásnak.

Anélkül tudsz nemet mondani, hogy bocsánatot kérnél vagy mentegetőznél - ha az adott pillanatban az a legegészségesebb döntés.

Akkor támogatsz másokat anyagilag, ha az helyénvaló és ha anélkül teheted meg, hogy pénzügyi károkat okoznál magadnak.

Nos, milyen eredményre jutottál? Ha pozitív, gratulálok! Te már tudatosan húzod meg a határaidat. Ha nem tetszik, amit olvasol, csak jusson eszedbe, hogy lehetséges a változás, változtatás.

A határhúzási képességünket nagyon sok tényező befolyásolja - többek között az is, hogy mit hozunk otthonról. Amiről sem szüleid, vagy azok, akik között felnőttél, nem tehetnek, hiszen ők is hozták és adták tovább legtöbbször öntudatlanul, amit tanultak. Sokat pedig az évek során építettél Magadra önvédelemből, rossz tapasztalatokra építve. Erről sem tehetsz.

Az, hogy ez így marad, vagy változtatsz rajta - viszont már a Te felelősséged. Mindenre van megoldás ezen a téren. Hogy könnyű-e változtatni? Az biztos, hogy erős tudatosságot, éberséget és kitartást igényel. Ám megoldható! Ahogy én is, sok ügyfelem is megtanulta már. Tudod! Nem tehetsz róla, ám tehetsz ellene.

HOGYAN?

Ne húzd!

Az alábbiakban olvashatod a **sikertelen** határkommunikációkat. Sokan és sokszor élünk ezekkel - bár legtöbbször azt gondoljuk, ezek sikeresek voltak, csak a másik "nem vette a lapot".

PASSZÍV

Valami ilyesmi járhat a fejedben...

„Nekem kényelmetlen másokkal beszélni arról, hogy mire van szükségem, mire vágyom. Inkább megtartom magamnak.”

Ebben az esetben tagadod a szükségleteidet, nem veszel róluk tudomást - csak nehogy másnak kényelmetlen legyen. Talán tartasz tőle, hogy mások hogyan fogadják azt, ha ezeket kifejezed. Inkább nem teszel semmit.

Hogyan nyilvánulhat meg

Gondod van, de nem szólsz egy szót sem, hagyod, hogy mások olyanokat tegyenek és mondjanak, amikkel nem értesz egyet.

Figyelmen kívül hagysz olyan dolgokat is, amik idegesítenek.

AGRESSZÍV

Valami ilyesmi járhat a fejedben...

„Azt akarom, hogy lásd, hogy érzem magam MIATTAD” vagy “azt akarom, hogy lásd, mennyire feldühítettél!”

Megtámadod a másikat durván, követelőzően, ahelyett, hogy megfogalmaznád, valójában mire lenne szükséged.

Ez tulajdonképpen támadás, holott Te úgy lehet, hogy érzed, most határt húzol.

Hogyan nyilvánulhat meg

Megalázol másokat azért, hogy a saját álláspontodat érvényesítsd.

Taktikaként a kiabálást és a káromkodást választod a véleménynyilvánítás helyett.

A múltat hozott fel, hogy megszégyeníts másokat.

Hangosan torzított a tényeket, hogy úgy tűnjön, igazad van.

Cinikusan humorizálsz, hogy nevetségessé tegyél másokat, például így: “Jól meghíztál! Jaj, csak vicceltem, nagyon jól áll, ne legyél már ilyen sértődékeny.”

HOGYAN?

Ne húzd 2.

PASSZÍV AGRESSZÍV

Valami ilyesmi járhat a fejedben...

"Kimutatom, hogyan érzek, de tagadni fogom az érzést."

Sok esetben nem vagy tisztában a viselkedéseddel és nem mindig látod át, hogy milyen okok húzódnak meg mögötte. Sajnos ez a leggyakoribb, inkább csak a viselkedésünkkel igyekszünk érzékeltetni, hogy érzünk.

Ezzel is elkezdted kijelölni a határaidat - és azért csinálod így, hogy megúszd a közvetlen konfrontációt, abban reménykedve, hogy a másik majd magától rájön, hogy mit csinál rosszul, ami sérti a határaidat. Ám csak egy dolog nem teljesül: az, amire vágysz, ettől aztán még kimerültebb leszel.

Hogyan nyilvánulhat meg

Mérgesnek tűnsz, de nem vagy hajlandó beismerni, hogy az vagy.

"Mi a baj drágám?" "Semmi." Honnan is ismerős ez, ugye?

Olyan dolgokkal támadod a másikat, amik nem kapcsolódnak az adott helyzethez

Látászlag ismeretlen okoknál fogva változik a hangulatod és meglehetősen gyakori.

Múltbéli eseményeket emlegetsz fel.

Belemerülsz a terméketlen panaszkodásba.

Olyasmiről beszélsz, amin tudnál javítani, de nem akarsz.

MANIPULÁCIÓ

Valami ilyesmi járhat a fejedben...

"Indirekt módon veszek rá arra, hogy megtedd, amit én akarok." - vagyis büntudatkeltéssel manipulálsz. "Meggyőzőm arról, hogy..." "Elérem, hogy..." vagy "Ráveszem, hogy..."

"Ha jól viselkedsz az iskolában, kapsz valami finomságot, ha hazaértem."

Sokan használják ezt az eszközt és eredményt is érnek el vele. Két felnőtt esetében elvileg mindkét fél tudja, hogy mibe megy bele - ám a manipulált fél gyakran nincs tisztában azzal, hogy éppen kihasználják.

Összezavarnak minket, ha manipulálnak a büntudatunkra apellálva, mert a másik azt próbálja elérni, hogy rosszul érezzük magunkat. Ezért aztán bemegyünk.

Hogyan nyilvánulhat meg

Úgy állítja be a problémát, mintha veled lenne probléma - pedig nem, vagy nem feltétlenül.

Az utolsó pillanatban kér segítséget és közli, hogy csak Te lehetsz a megmentő.

Azért mesél el valamit, hogy sajnálatot ébresszen benned, mert így tud rávenni, hogy támogasd.

Megvonja a szeretetét, hogy rosszul érezd magad vagy változtass a viselkedéseden.

Valaki a kapcsolatotokkal manipulál: egy jó gyerek minden héten meglátogatja a szüleit...egy gondos feleség minden nap főz, egy jó férj időben felfúrja a polcokat, stb.

HOGYAN?

Hízd

ASSZERTIVITÁS

Valami ilyesmi járhat a fejedben...

"Tudom, mire van szükségem és Neked is elmondom."

Hogyan nyilvánulhat meg

Nemet mondasz mindenre, amit nem akarsz megtenni.

Elmondod az embereknek, hogyan érzed magad a viselkedésük miatt.

Őszintén elmondod, mit gonfolsz arról, amit tapasztalsz.

Az adott pillanatban reagálsz.

Ahelyett, hogy harmadik féllel beszélnéd meg, egyenesen azzal beszélsz, akivel gondunk van, vagy akit illet.

Előre közölöd az elvárásaidat ahelyett, hogy azt feltételeznéd, az emberek majd maguktól kitalálják, mik azok.

1

FOGALMAZZ VILÁGOSAN

Egyenesen és lényegre törően. Igyekezz megfelelő hangerőt használni!

Egy jó mély levegő, gondolatok rendezése és világos megfogalmazás.

Fogalmazd egyszerűen.

2

MODD EL, MIRE VAN SZÜKSÉGED

Mondd el, mit kérsz, vagy mondj nemet! Ne csak célozgass rá, mire lenne esetleg szükséged, hanem egyértelműen fogalmazd meg. Kérd, amit kell, közöld az elvárásaidat, vagy utasítsd vissza az ajánlatot, amit nem akarsz.

3

KEZELD A JÁRULÉKOS ÉRZÉSEKET

Sokszor azért nem mondunk nemet, mert attól tartunk, utána erőt vesz rajtunk a büntudat, a szomorúság, vagy a félelem, a lelkiismeret-furdalás vagy a kényelmetlenség érzés. Ezekre legyen gondod, hogy magadban kezeld - különben visszatérsz a megszokotthoz.

Természetesen ezek nem ennyire egyszerű lépések, ahogyan itt megfogalmaztam őket. Sok kitartás, tudatosság és erő kell hozzá, hogy *megfelelően* meglépjük őket.

A gyakorláshoz sok sikert kívánok! Ha nem boldogulsz, ám szeretnél - várom hívásodat.



Köszönöm, hogy velem tartottál!

Kitartó gyakorlásodnak máglásd, hamarosan lesz eredménye!

Szívesen veszem, ha haladásodat megosztod velem.

Ha úgy érzed, tudlak segíteni ebben vagy más folyamatban,
várlak szeretettel!

Kállai Judit
önismereti mentor

(+36) 70 940 7889

info@jucuscoaching.hu

www.kallaijudit.hu



S Z E R Z Ő I J O G

Könyvek, amelyek inspiráltak e füzet elkészítése közben, ám a legtöbb feladat coach és tréneri gyakorlatomból fakad.

Kérlek, inkább a linket küldd át annak, akinek érdekes lehet, ahonnan Te hozzájutottál, ne pedig a letöltött példányt.
Adjuk meg másnak is a lehetőséget, hogy hozzájusson újabb tartalmakhoz!

Joy Langley: Stressz
Nedra Glover Tawwab: Énhatárok
Jolinda Johnson: Reziliencia
Henry Cloud - John Townsend: Határaink