לחיות את החיים:
בדיוק
יונה משה-דוד

אזור הדיוק: הצבת גבולות

הצבת גבולות היא היבט חשוב בשמירה על יחסים בריאים עם אחרים. גבולות עוזרים לנו לבסס את הרצונות שלנו ולתקשר אותם ביעילות - דבר שמוביל לכבוד, הבנה ואמון בחיינו האישיים והמקצועיים. על ידי הצבת גבולות שמתיישרים עם הערכים וסדרי העדיפויות שלנו, אנחנו יכולים לשפר את מערכות היחסים ואת הרווחה הכללית.

שאלות מדייקות:

1. באילו תחומים בחייך את/ה מרגיש/ה שאת/ה צריך/ה להציב גבולות?
2. אילו התנהגויות או פעולות של אחרים גורמות לך להרגיש אי נוחות או חוסר כבוד?
3. מה לדעתך מונע ממך להציב גבולות במערכות היחסים שלך?
4. איך אחרים הגיבו כשניסית להציב גבולות בעבר?
5. איך את/ה בדרך כלל מגיב/ה כשמישהו/י חוצה את הגבולות שלך?
6. האם יש לך מערכות יחסים בהן את/ה מרגיש/ה שאת/ה מציב/ה גבולות באופן ברור? כיצד זה מתבטא?
7. מהם הערכים והעדיפויות במערכות היחסים שלך וכיצד הם מתיישבים עם הגבולות הנוכחיים שלך (או היעדרם)?
8. כיצד לדעתך הצבת גבולות תשפר את מערכות היחסים והרווחה הכללית שלך?
9. איך את/ה יכול/ה לתקשר את הגבולות שלך בצורה ברורה ויעילה לאחרים?
10. איך תזהה/י שהגבולות שלך נחצים ובאילו צעדים תנקוט/י על מנת להתגבר על כך באותו הרגע?

אל תתפשרו, תדייקו.
יונה.