



NEMOKAMA RIBŲ ATMINTINĖ

Mandagus NE be kaltės

Trumpa praktinė atmintinė moteriai, kuri nebenori nuolat atsisakyti savo poreikių dėl kitų patogumo.

Riba nėra konfliktas.

Riba yra aiškumas: kas man tinka, o kas jau nebe.

Valda Plisienė

Asmeninio augimo mentorė moterims

Moters namai „Savęs įkvėpta“, Klaipėdoje



Riba nėra grubumas

Ji neatskiria tavęs nuo žmonių. Ji padeda išsaugoti save santykiyje su kitais.

Daugelis moterų ilgą laiką bando būti supratingos, stiprios ir patikimos. Jos padeda, prisitaiko, nutyli, atideda poilsį ir savo poreikius. Iš šalies atrodo, kad jos puikiai susitvarko. Tačiau viduje vis dažniau kaupiasi nuovargis, įtampa ir tylus pyktis.

Ribos prasideda ne nuo griežto atsisakymo. Jos prasideda nuo gebėjimo pastebėti, kada tavo žodžiai nebesutampa su tuo, ką iš tikrųjų jauti.

Svarbu prisiminti

Tavo „ne“ neprivalo būti ilgas, piktas ar skambus. Jis gali būti ramus, trumpas ir pagarbus.

Kaip naudoti šią atmintinę?

- Perskaityk 7 ženklus ir pažymėk tuos, kuriuos atpažįsti savo kasdienybėje.
- Išsirink vieną sakinį, kurį galėtum panaudoti jau šią savaitę.
- Atlik trumpą sustojimo pratimą prieš automatiškai pasakydama „taip“.
- Pasirink vieną ribą, kurią šią savaitę nori parodyti aiškiau.



7 ženklai, kad per dažnai eini prieš save

Pažymėk tuos teiginius, kuriuos atpažįsti savo kasdienybėje.

- 1 Sakai „gerai“, nors viduje iš karto pajunti įtampą arba norą atsitraukti.
- 2 Prisiimi dar vieną užduotį, nors jau jauti, kad tavo energijos beveik nebeliko.
- 3 Ilgai aiškiniesi ir teisiniesi, kai nori atsisakyti.
- 4 Pyksti ant kitų, bet tik vėliau supranti, kad pati sutikai su tuo, ko nenorėjai.
- 5 Atidedi savo poilsį, planus ar sveikatą, nes kitų žmonių poreikiai atrodo skubesni.
- 6 Bijai, kad pasakiusi „ne“ būsi laikoma savanaudiška, nedėkinga arba nepakankamai gera.
- 7 Dažnai lauki, kol visiškai išseks jėgos, ir tik tada leidi sau sustoti.

10 sakinių ribai nubrėžti

Trumpai. Ramiai. Be ilgų pasiteisinimų.



1 Šiandien negaliu.

6 Apie tai galime pasikalbėti vėliau.

2 Man reikia laiko pagalvoti.

7 Galiu padėti tiek, bet daugiau šiuo metu negaliu.

3 Šito neprisiiimsiu.

8 Šiandien tam neturiu jėgų.

4 Tai man netinka.

9 Girdžiu tavo prašymą, tačiau mano atsakymas yra „ne“.

5 Šį kartą atsisakysiu.

10 Jei pokalbis tęsis pakeltu tonu, aš jį sustabdysiu ir prie jo grįšime vėliau.

Maža užduotis

Išsirink vieną sakinį, kuris tau šiuo metu reikalingiausias. Užsirašyk jį telefone arba ant lapelio ir panaudok bent vieną kartą per artimiausias 7 dienas.

Prieš pasakydama „taip“ - sustok



Trumpaspratimas, padedantis išgirsti save prieš automatinį atsakymą.

1. Sustok

Nebūtina atsakyti tą pačią sekundę. Duok sau kelias akimirkas.

2. Įkvėpk

Atpalaiduok pečius. Pastebėk, kur kūne jauti įtampą.

3. Paklausk savęs

Ar aš to iš tikrųjų noriu? Ar turiu tam laiko ir energijos? Ką rinkčiausi, jei nebijočiau nuvilti?

4. Atsakyk aiškiai

Pasirink trumpą sakinį. Tau nereikia ilgo paaiškinimo, kad tavo sprendimas būtų svarbus.

Man nereikia atsakyti iš karto.

Kelios sekundės sustojimo gali pakeisti automatinį „taip“ į sąmoningą pasirinkimą.

Vienos ribos planas šiai savaitei



Pasirink vieną nedidelį, bet realų veiksma. Ribos stiprėja kai jas pradedame taikyti kasdienybėje

Situacija, kurioje noriu elgtis aiškiau:

Ką dažniausiai pasakau arba padarau automatiškai?

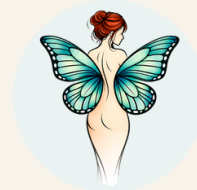
Ką iš tikrųjų jaučiu ir ko man reikia?

Kokį vieną sakinį pasirinksiu?

Ką darysiu, jei kitas žmogus bandys ribą peržengti dar kartą?

Mano savaitės susitarimas su savimi

Šią savaitę savo laiką, energiją ir vidinį stabilumą saugosiu taip:



Ribos prasideda nuo aiškumo

Kai aiškiau girdi save, tampa lengviau suprasti, kur nori pasakyti „taip“, o kur reikalingas ramus ir pagarbus „ne“.

Riba nėra apie atstūmimą.

Ji yra apie gebėjimą pasirūpinti savimi be kaltės.

Tęskime pažintį Moters namuose „Savęs įkvėpta“

Moters namai „**Savęs įkvėpta**“ - tai erdvė moterims, kurios nori sustoti, geriau suprasti savo emocijas, atkurti vidinį stabilumą ir augti bendruomenėje. Čia vyksta Moterų klubas, praktiniai susitikimai, paskaitos ir kvapų dirbtuvės.

Kontaktai

Moters namai „Savęs įkvėpta“, Klaipėdoje

Instagram: @mentore_valda

Facebook: @mentoreValda

www.sekmesraktas.lt

**Ačiū, kad skiri laiko
išgirsti save.**