

Все ли в порядке с моими личными границами

Границы нарушены, если:

- ☐ Не могу дать отпор, сказать «нет», продолжаю отношения с теми, кто плохо со мной обращается
- ☐ Не чувствую свои права, боюсь быть отвергнутым, не позволяю себе самозащиту
- ☐ Стремлюсь выполнять советы друзей, как мне жить
- ☐ Считаю себя ответственной за самочувствие и счастье других людей; потребности и чувства других для меня важнее

Границы здоровые, если:

- ☐ Разрываю отношения с теми, кто пытается плохо со мной обращаться, показываю, как со мной обращаться нельзя
- ☐ Знаю, чего хочу или не хочу, умею защищаться словами и делами
- ☐ Не люблю советы, особенно непрошенные, опираюсь на свою точку зрения
- ☐ Учитываю потребности и чувства других людей, но не ценой своих потребностей и чувств; знаю свои цели, и они не в том, чтобы сделать счастливым кого-то другого