

# Кордони без вини: чи поважаю я себе?

Чи погоджуєтесь ви з твердженнями?

Відповідей «так»

\_\_ / 8

- ☐ Я вмію говорити «ні» без зайвих пояснень і не відчуваю за це провини
- ☐ Я не беру на себе відповідальність за емоції інших людей
- ☐ Я можу просити про допомогу, не вважаючи це слабкістю
- ☐ Я знаю різницю між «хочу допомогти» і «боюсь відмовити»
- ☐ Мій відпочинок — це необхідність, а не розкіш, і я не виправдовуюсь за нього
- ☐ Я помічаю, коли спілкування або робота забирають більше енергії, ніж дають
- ☐ Я дозволяю собі не погоджуватись навіть з важливими для мене людьми
- ☐ Я регулярно запитую себе: «Що мені справді потрібно прямо зараз?»

6–8 «так»: Ви добре відчуваєте свої межі. Продовжуйте практикувати — межі потребують уваги, особливо у стресі.

3–5 «так»: Деякі межі є, але є і зони росту. Зверніть увагу на пункти, де відповідь «ні» — чудова тема для роботи з психологом.

0–2 «так»: Це важливий сигнал. Вам складно захищати себе — і це не ваша провина. З психологом ви зможете безпечно попрацювати над цим.

*Здорові межі — це не стіни, а двері: ви самі вирішуєте, кому і коли відчиняти. Якщо встановлювати межі важко — це чудова тема для роботи з психологом.*