



ИНСТРУКЦИЯ

Как начать отстаивать себя за 5 этапов:



Сначала – разложи по полочкам:

- что можно/нельзя твоим близким?
- а знакомым?
- а малознакомым/незнакомцам?



Выучи и используй технику «Я-сообщение»

- Формула: Я чувствую (эмоция), когда (что-то происходит), и мне нужно (ваше пожелание/граница).
- «Я чувствую раздражение, когда моё мнение перебивают. Мне важно быть услышанным».



Набросай свои ключевые границы (5–7 штук)

- Что неприятно и неприемлемо?
- Что важно соблюдать в общении?



Начни с малого (но начни)

- Найди 1 безопасную ситуацию, где вы обычно проглатываете «неудобства».
- Проговорите свою границу мягко, но уверенно.



Если вас не уважают — не умоляйте

- Сделайте одно из трёх: повторите границу, уведите разговор, завершите общение.

