

Bonus 4:

Reguluj swoje granice osobiste

Naucz się rozpoznawać, utrzymywać i komunikować swoje granice w emocjonalnie trudnych sytuacjach.

Praktyczne narzędzia do mówienia „nie”, ochrony własnej przestrzeni i pozostawania przy sobie bez agresji oraz nadmiernego tłumaczenia się.



Ochrona



Komunikacja



Wartości



Wybór





Ważna informacja

© 2026 Bonus 4: Reguluj swoje granice osobiste. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejszy materiał ma charakter edukacyjny. Służy rozwijaniu samoobserwacji, asertywnej komunikacji i umiejętności ochrony własnej przestrzeni.

Nie stanowi diagnozy, psychoterapii, porady prawnej ani zamiennika indywidualnego wsparcia specjalisty.

Granice osobiste nie gwarantują, że druga osoba zgodzi się z Twoją decyzją, zrozumie ją albo zmieni swoje zachowanie. Granica opisuje przede wszystkim to, na co wyrażasz zgodę, na co się nie zgadzasz i jakie działanie podejmiesz, aby zadbać o siebie.

Nie każda sytuacja jest bezpieczna do bezpośredniej konfrontacji. Jeżeli istnieje ryzyko przemocy, odwetu, przymusu, kontroli albo innego zagrożenia, priorytetem jest bezpieczeństwo i odpowiednio przygotowany plan wsparcia.



**Nie musisz stawiać granicy bezpośrednio,
jeżeli mogłoby to narazić Cię na niebezpieczeństwo.**

W sytuacji bezpośredniego zagrożenia zdrowia lub życia skorzystaj z lokalnej pomocy ratunkowej albo wsparcia odpowiedniego specjalisty.

Spis treści

Wprowadzenie	03
--------------------	----



MODUŁ 1

Zrozum swoje granice osobiste 04

Czym są granice osobiste	05
Granica, prośba, zasada i kontrola	06
Dlaczego trudno stawiać granice	07
Sygnały przekraczania granic	08
Mój punkt wyjścia	09



MODUŁ 2

Rozpoznawanie własnych potrzeb i limitów 10

Rodzaje granic osobistych	11
Sygnały z ciała mówiące „dość”	12
Emocje związane z granicami	13
Moje wartości, potrzeby i priorytety	14
Mapa sytuacji wymagających granicy	15



MODUŁ 3

Komunikowanie granic jasno i spokojnie 16

Prosty wzór komunikatu granicy	17
Jak mówić „nie” bez nadmiernego tłumaczenia	18
Granice w rozmowie emocjonalnej	19
Gotowe zdania do trudnych sytuacji	20
Karta przygotowania rozmowy	21



MODUŁ 4

Utrzymywanie granic pod presją 22

Co robić, gdy ktoś naciska	23
Technika spokojnego powtarzania	24
Poczucie winy po postawieniu granicy	25
Reakcja na złość, krytykę i manipulację	26
Plan ochrony granicy w trudnej sytuacji	27



MODUŁ 5

Osobisty system zdrowych granic 28

Moja osobista mapa granic	29
Dziennik granic i reakcji	30
Kieszonkowa karta komunikowania granic	31

Granica nie odrzuca drugiej osoby — chroni Twój wybór

Granice osobiste pomagają określić, co jest dla Ciebie możliwe, bezpieczne, zgodne z wartościami i akceptowalne.

Mogą dotyczyć czasu, dotyku, rozmów, obowiązków, pieniędzy, kontaktu, prywatności, pracy, relacji i wielu innych obszarów.

Stawianie granic nie oznacza, że nie zależy Ci na innych.

Oznacza, że uwzględniasz również siebie.

Granica może brzmieć:

- „Nie mogę dziś zostać dłużej”.
- „Nie chcę rozmawiać na ten temat”.
- „Potrzebuję, żebyś zapytał lub zapytała przed dotknięciem mnie”.
- „Jeżeli rozmowa będzie prowadzona krzykiem, przerwę ją i wrócę później”.

Nie możesz całkowicie kontrolować reakcji drugiej osoby.

Możesz jednak zdecydować:

- na co wyrażasz zgodę,
- czego nie chcesz przyjmować,
- jak zakomunikujesz swoją decyzję,
- co zrobisz, jeżeli granica nie zostanie uszanowana.

W tym materiale nauczysz się rozpoznawać granice wcześniej, komunikować je prościej i utrzymywać je również wtedy, gdy pojawia się napięcie, poczucie winy albo presja.

Ćwiczenie otwierające:

Dokończ zdania:

Najtrudniej jest mi postawić granicę, gdy:

Najczęściej zgadzam się wbrew sobie,
ponieważ:

Chcę nauczyć się mówić bardziej jasno o:



Granica nie wymaga zgody drugiej osoby, aby była ważna.

Rozpoznaj



Zakomunikuj



Utrzymaj



MODUŁ 1

Zrozum swoje granice osobiste

Moja granica mówi o moim wyborze,
mojej dostępności i moim działaniu.



KAŻDA OSOBA MA SWOJE GRANICE
I WŁASNĄ PRZESTRZEŃ ODPOWIEDZIALNOŚCI.



Granica nie mówi drugiej osobie, kim ma być.
Mówi, co Ty zrobisz, aby zadbać o siebie.

Granice pokazują, gdzie kończy się moja odpowiedzialność.

Granice osobiste to jasne informacje o tym:

- na co wyrażasz zgodę,
- czego nie chcesz,
- ile czasu, energii lub zasobów możesz przeznaczyć,
- jak chcesz być traktowany lub traktowana,
- co zrobisz, jeżeli sytuacja stanie się nieakceptowalna.

- ✿ Granice nie są karą.
- ✿ Nie są również próbą zmuszenia drugiej osoby do posłuszeństwa.
- ✿ Zdrowa granica koncentruje się na Twoim działaniu.



Przykład granicy:

„Nie chcę kontynuować rozmowy, gdy pojawiają się obraźliwe słowa. Jeżeli to się powtórzy, zakończę rozmowę.”

Przykład kontroli:

„Nie wolno Ci się złościć ani mówić rzeczy, które mi się nie podobają.”

Wyjaśnienie:

„Pierwsze zdanie opisuje warunki własnego uczestnictwa i własne działanie.

Drugie próbuje całkowicie kontrolować emocje oraz zachowanie innej osoby.”

Granice mogą chronić:

- ✿ — ciało i dotyk,
- ✿ — czas,
- ✿ — energię,
- ✿ — prywatność,
- ✿ — pieniądze i rzeczy,
- ✿ — przestrzeń osobistą,
- ✿ — wartości,
- ✿ — sposób komunikacji,
- ✿ — dostępność emocjonalną,
- ✿ — relacje i obowiązki.



1. JASNOŚĆ

Wiem, czego chcę
albo czego nie chcę.



2. KOMUNIKACJA

Mówię o tym prosto
i konkretnie.



3. DZIAŁANIE

Jeżeli granica nie jest respektowana,
podejmuję działanie pozostające
w mojej kontroli.

Jedna granica, którą już potrafię rozpoznać:

Jedna granica, której trudno mi bronić:

Jedna rzecz, którą chcę chronić:

Granica staje się
skuteczniejsza,
gdy opisuje działanie,
które naprawdę możesz
wykonać.

Cztery komunikaty, które brzmią podobnie, ale znaczą coś innego



PROŚBA

Informuje o tym, czego chciałbyś lub chciałabyś od drugiej osoby.

Przykład:

„Czy możesz nie dzwonić do mnie po godzinie 21?”

Druą osoba może się zgodzić albo odmówić.



GRANICA

Opisuje Twoją dostępność albo działanie, które podejmiesz.

Przykład:

„Po godzinie 21 wyciszam telefon i odpowiadam następnego dnia”.



WSPÓLNA ZASADA

To ustalenie zaakceptowane przez wszystkie zaangażowane osoby.

Przykład:

„Ustalamy, że w dni robocze nie dzwonimy do siebie po godzinie 21, chyba że jest pilna sytuacja”.



KONTROLA

To próba narzucenia drugiej osobie zachowania, emocji albo decyzji, które nie pozostają w Twojej bezpośredniej kontroli.

Przykład:

„Nie wolno Ci nigdy dzwonić do nikogo po godzinie 21”.

PROŚBA:

„Proszę, nie komentuj mojego wyglądu”.



GRANICA:

„Jeżeli rozmowa znów będzie dotyczyć mojego wyglądu, zmienię temat albo ją zakończę”.



ZASADA:

„W naszej grupie nie komentujemy ciał innych osób”.



KONTROLA:

„Masz zawsze mówić tylko to, co mnie nie urazi”.

Czy moje zdanie:

- ☐ opisuje moją zgodę lub dostępność?
- ☐ zawiera działanie, które mogę wykonać?
- ☐ próbuje kontrolować drugą osobę?
- ☐ jest tylko prośbą?
- ☐ jest wspólnie uzgodnioną zasadą?



Nie każda niespełniona prośba oznacza przekroczenie granicy. Granica określa, co zrobisz w odpowiedzi.

Moje zdanie:

To jest:

- ☐ prośba,
- ☐ granica,
- ☐ wspólna zasada,
- ☐ próba kontroli,
- ☐ nie jestem pewny lub pewna.

Mogę je zmienić na:

Trudność z granicami

często ma zrozumiałe źródło.



Stawianie granic może być trudne, nawet gdy dokładnie wiesz, czego potrzebujesz.

Możesz obawiać się:

- odrzucenia,
- konfliktu,
- rozczarowania drugiej osoby,
- krytyki,
- utraty relacji,
- uznania za osobę samolubną,
- gniewu albo odwetu.

Możesz również mieć wcześniejsze doświadczenia, w których Twoje „nie” było ignorowane, wyśmiewane albo karane.

Przekonania, które mogą utrudniać stawianie granic

- ☐ Muszę być zawsze dostępny lub dostępna.
- ☐ Dobra osoba nigdy nie odmawia.
- ☐ Jeżeli ktoś się złości, zrobiłem lub zrobiłam coś złego.
- ☐ Muszę dokładnie uzasadnić każdą odmowę.
- ☐ Potrzeby innych są ważniejsze niż moje.
- ☐ Jeżeli postawię granicę, zostanę sam lub sama.
- ☐ Granica zawsze prowadzi do konfliktu.

Zamiast tego możesz wybrać bardziej wspierające podejście:



— Mogę troszczyć się o innych bez rezygnowania z siebie.



— Rozczarowanie drugiej osoby nie zawsze oznacza, że zrobiłem coś niewłaściwego.



— Odmowa nie wymaga długiej obrony.



— Granica może chronić relację przed narastającym żalem.



— Moje potrzeby również mają znaczenie.



— Mogę wybierać tempo i sposób komunikacji.

Rezygnowanie z granicy



Potrzeba



obawa



zgoda
wbrew sobie



przeciążenie



żał albo
złość

Zdrowa granica



Potrzeba



zauważenie
obawy



krótki
komunikat



tolerowanie
reakcji



działanie
zgodne
ze sobą

Najbardziej boję się, że po postawieniu granicy:

Najczęściej mówię „tak”, mimo że chcę powiedzieć „nie”, ponieważ:

Bardziej wspierające zdanie może brzmieć:

Dyskomfort po postawieniu granicy *nie jest dowodem*, że granica była niewłaściwa.

Po czym poznać, że coś jest dla mnie za dużo?

Organizm często zauważa przekroczenie granicy,
zanim umysł potrafi je nazwać.

Nie każdy sygnał oznacza automatycznie, że ktoś
zrobił coś niewłaściwego. Jest jednak informacją,
że warto zatrzymać się i sprawdzić sytuację.

SYGNAŁY W CIELE:

- ☐ napięcie brzucha,
- ☐ ucisk w klatce piersiowej,
- ☐ zaciśnięta szczęka,
- ☐ zatrzymywanie oddechu,
- ☐ cofanie ciała,
- ☐ zamieranie,
- ☐ nagłe zmęczenie,
- ☐ potrzeba wyjścia.

EMOCJE:

- ☐ irytacja,
- ☐ złość,
- ☐ niepokój,
- ☐ wstyd,
- ☐ bezradność,
- ☐ poczucie winy,
- ☐ żal,
- ☐ odrętwienie.

MYŚLI:

- ☐ Nie chcę tego, ale nie wiem, jak odmówić.
- ☐ Muszę się zgodzić.
- ☐ To już za dużo.
- ☐ Nie mam prawa protestować.
- ☐ Chcę, żeby ta sytuacja się skończyła.
- ☐ Później będę mieć do siebie pretensje.

ZACHOWANIA:

- ☐ automatyczne mówienie „tak”,
- ☐ nadmierne tłumaczenie się,
- ☐ uśmiechanie się mimo dyskomfortu,
- ☐ wycofywanie się bez wyjaśnienia,
- ☐ odkładanie odpowiedzi,
- ☐ unikanie konkretnej osoby,
- ☐ wybuch dopiero po długim czasie.

WCZESNY SYGNAŁ

Zauważam niewielki
dyskomfort albo
wątpliwość.

ŚREDNI SYGNAŁ

Czuję napięcie, irytację
lub silną potrzebę
wycofania się.

PÓŹNY SYGNAŁ

Czuję przeciążenie,
złość, zamrożenie albo
całkowitą utratę kontaktu
ze swoją decyzją.

Granica
jest łatwiejsza
do zakomunikowania
przy pierwszym
sygnale niż
po całkowitym
przeciążeniu.

Mój najwcześniejszy sygnał przekraczania granicy:

Co zwykle robię zamiast postawić granicę:

Co chciałbym lub chciałabym zrobić wcześniej:

Jak obecnie *reaguję na sytuacje* wymagające granicy?

1. W JAKICH OBSZARACH NAJTRUDNIEJ MI STAWIĄĆ GRANICE?

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ rodzina, | ☐ pieniądze, |
| ☐ związek, | ☐ obowiązki, |
| ☐ przyjaźń, | ☐ dotyk, |
| ☐ praca, | ☐ prywatność, |
| ☐ nauka, | ☐ kontakt telefoniczny, |
| ☐ czas, | |
| ☐ inne: _____ | |

2. JAK NAJCZĘŚCIEJ REAGUJĘ?

- ☐ zgadzam się automatycznie,
- ☐ długo się tłumaczę,
- ☐ odkładam odpowiedź,
- ☐ unikam osoby,
- ☐ wybucham po długim czasie,
- ☐ zmieniam zdanie pod presją,
- ☐ mówię bardzo ostro,
- ☐ nie wiem, czego chcę,
- ☐ inaczej: _____

3. CZEGO NAJBARDZIEJ SIĘ OBAWIAM?

- ☐ konfliktu,
- ☐ odrzucenia,
- ☐ złości drugiej osoby,
- ☐ krytyki,
- ☐ poczucia winy,
- ☐ utraty relacji,
- ☐ uznania za osobę samolubną,
- ☐ odwetu,
- ☐ inaczej: _____

4. CO CZUJĘ PO ZGODZIE WBREW SOBIE?

- ☐ złość,
- ☐ żal,
- ☐ zmęczenie,
- ☐ bezradność,
- ☐ wstyd,
- ☐ odrętwienie,
- ☐ przeciążenie,
- ☐ inne: _____

5. CO CZUJĘ PO POSTAWIENIU GRANICY?

- ☐ ulgę,
- ☐ lęk,
- ☐ poczucie winy,
- ☐ dumę,
- ☐ niepewność,
- ☐ złość,
- ☐ smutek,
- ☐ napięcie,
- ☐ inaczej: _____

6. JAK CZĘSTO TŁUMACZĘ SWOJĄ ODMOWĘ?

- ☐ prawie nigdy,
- ☐ krótko,
- ☐ długo,
- ☐ aż druga osoba się zgodzi,
- ☐ zmieniam decyzję podczas tłumaczenia.

7. JAK DOBRZE ROZPOZNAJĘ SWOJE GRANICE?

0 — prawie wcale 10 — bardzo jasno

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moja ocena: _____ / 10

8. JAK DOBRZE POTRAFIĘ JE KOMUNIKOWAĆ?

0 — prawie wcale 10 — bardzo jasno

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Moja ocena: _____ / 10

9. MÓJ GŁÓWNY CEL

Chcę nauczyć się:

- ☐ wcześniej rozpoznawać dyskomfort,
- ☐ mówić „nie” krócej,
- ☐ nie tłumaczyć się nadmiernie,
- ☐ utrzymywać decyzję pod presją,
- ☐ komunikować konsekwencje,
- ☐ radzić sobie z poczuciem winy,
- ☐ odróżniać granicę od kontroli,
- ☐ inaczej: _____

Najważniejsza sytuacja, nad którą chcę pracować:

Jedna umiejętność, którą chcę rozwijać:

♥ To nie jest test charakteru. To mapa umiejętności, które możesz rozwijać. ♥

MODUŁ 2

Rozpoznawanie własnych potrzeb i limitów

Im lepiej rozumiem swoje potrzeby i limity,
tym łatwiej zauważam moment,
w którym potrzebuję granicy.



Rozpoznanie granicy
zaczyna się od zauważenia siebie.

Rodzaje *granic osobistych*

Granice mogą dotyczyć różnych obszarów życia —
nie tylko słowa „nie”.



1

Granice fizyczne

Dotyk, odległość,
prywatna przestrzeń ciała.

Przykład:
„Nie chcę teraz
przytulenia.”

2

Granice emocjonalne



To, ile emocji innych osób
jestem w stanie przyjąć.

Przykład:
„Nie mogę teraz dalej
rozmawiać o tym temacie.”



3

Granice czasowe

Mój czas, odpoczynek
i dostępność.

Przykład:
„Po 18:00 nie odpowiadam
na wiadomości służbowe.”

5

Granice materialne i finansowe



Rzeczy, pieniądze
i zasoby, którymi dysponuję.

Przykład:
„Nie pożyczę tej kwoty.”

6

Granice prywatności i cyfrowe

Informacje o mnie, dostęp do
telefonu, wiadomości i sieci.

Przykład:
„Nie udostępniam
swojego hasła.”



4

Granice komunikacyjne



Sposób, w jaki chcę być
traktowany lub traktowana
w rozmowie.

Przykład:
„Jeśli rozmowa będzie
prowadzona krzykiem,
przerwę ją.”



- ✿ Najczęściej potrzebuję granicy w obszarze: _____
- ✿ Najtrudniej jest mi komunikować granicę dotyczącą: _____
- ✿ Jedna granica, którą chcę wzmocnić: _____

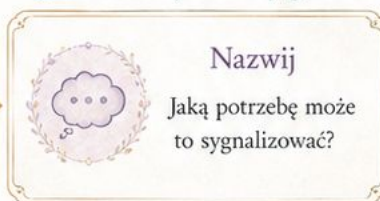
*To, że potrzebujesz granicy w danym obszarze,
nie oznacza, że jesteś trudną osobą.*

Sygnały z ciała mówiące „dość”

Ciało często zauważa przeciążenie wcześniej niż umysł.



Jak odczytać sygnał?



Mój najwcześniejszy sygnał w ciele: _____

Najczęściej ignoruję sygnał, kiedy: _____

Wcześniejsza reakcja, którą chcę ćwiczyć: _____

Im wcześniej zauważysz sygnał z ciała,
tym łagodniej możesz postawić granicę.

Emocje związane z granicami

Emocje nie zawsze mówią,
że granica jest zła — często mówią, że jest ważna.

1. Jakie emocje mogą się pojawić?



Złość

Może sygnalizować
przekroczenie
mojej granicy.



Lęk

Może pojawić się
przed odmową
lub konfliktem.



Poczucie winy

Często po postawieniu
granicy, zwłaszcza gdy
wcześniej się zgadzałem
lub zgadzałam.



Wstyd

Może uruchamiać
przekonanie, że jestem
„trudną” osobą.



Smutek

Może pojawić się,
gdy granica odśladnia
trudną prawdę o relacji.



Ułga

Często pojawia się,
gdy wręczcie jestem
zgodny lub zgodna ze sobą.

2. Co może pomóc?

1.

Nazwij
emocję



2.

Sprawdź
fakty



3.

Zauważ
potrzebę



4.

Nie wycofuj granicy
tylko dlatego, że
pojawił się
dyskomfort



Emocja, która najczęściej pojawia się u mnie przed granicą: _____

Emocja, która najczęściej pojawia się po granicy: _____

Wspierające zdanie dla mnie: _____



*Poczucie winy, lęk albo napięcie
nie są automatycznie dowodem błędu.*

Moje wartości, potrzeby i priorytety

Granica staje się jaśniejsza,
gdy wiem, czego chcę chronić.

1

Wartości

To, co jest dla mnie ważne
i z czym chcę żyć w zgodzie.

szacunek

spokój

uczciwość

wolność

bliskość

prywatność

2

Potrzeby

To, czego potrzebuję tu i teraz,
aby zadbać o siebie.

odpoczynek

czas

bezpieczeństwo

przestrzeń

jasność

wsparcie

3

Priorytety

To, co w tej konkretnej sytuacji
jest teraz najważniejsze.

ochrona energii

zmniejszenie presji

uczciwa rozmowa

koniec przeciążenia

Wartość

Potrzeba

Granica

Przykład: *Cenię spokój* → *potrzebuję mniej presji* → mówię: „Nie podejmę tej decyzji teraz”.



W tej chwili najbardziej chcę chronić: _____



Najważniejsza potrzeba w tej sytuacji: _____



Granica, która z tego wynika: _____

Granica nie zaczyna się od idealnego zdania.
Zaczyna się od jasności wobec siebie.

Mapa sytuacji wymagających granicy

Zauważ powtarzające się sytuacje,
w których potrzebujesz większej jasności i ochrony siebie.

1. W jakich sytuacjach najczęściej potrzebuję granicy?

- | | |
|-----------------------------------|---|
| ☐ rodzina | ☐ pieniądze |
| ☐ związek | ☐ prywatność |
| ☐ praca | ☐ kontakt telefoniczny |
| ☐ przyjaźń | ☐ online |
| ☐ czas | ☐ inne: _____ |
| ☐ dotyk | |

2. Kto lub co najczęściej uruchamia u mnie potrzebę granicy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Po czym poznaję, że ta sytuacja mnie przekracza?



Ciało

.....

.....

.....



Emocje

.....

.....

.....



Myśli

.....

.....

.....

4. Czego wtedy naprawdę potrzebuję?



czasu



przerwy



odmowy



spokoju



dystansu



wsparcia



jasności



prywatności

5. Jakie jedno zdanie mogłabym lub mógłbym powiedzieć?

.....

.....

.....

6. Jakie działanie wykonam, jeśli granica nie będzie szanowana?

.....

.....

Im bardziej konkretna sytuacja,
tym łatwiej przygotować granicę.

MODUŁ 3

Komunikowanie *granic jasno i spokojnie*

Nie chodzi o idealne słowa.
Chodzi o jasność, prostotę i zgodność ze sobą.



Jasność



Spokój

Potrzebuję teraz
chwili dla siebie.
Porozmawiamy później.



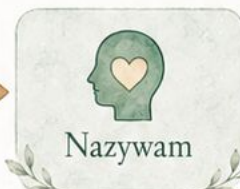
Krótki
komunikat



Działanie



Zauważam



Nazywam



Komunikuję



Utrzymuję

Krótki komunikat bywa bardziej
skuteczny niż długie tłumaczenie.

Prosty wzór *komunikatu granicy*

Dobra granica bywa krótka, konkretna i oparta na Twoim działaniu.

*Kiedy / gdy...
ja potrzebuję / nie zgadzam się / nie mogę...
jeżeli to się powtórzy, zrobię...*



1. KONTEKST

O czym mówię?



2. MOJA DECYZJA

Na co się zgadzam,
a na co nie?



3. MOJA POTRZEBA

Czego potrzebuję
albo czego nie chcę?



4. MOJE DZIAŁANIE

Co zrobię, jeśli
sytuacja się utrzyma?

PRZYKŁADY:

Gdy rozmowa
przechodzi w krzyk,
przerynam ją
i wracam później.

Nie mogę dziś
zostać dłużej.
Wracam do tego jutro.

Nie chcę komentarzy
o moim wyglądzie.
Jeżeli temat wróci, zmienię
temat albo zakończę rozmowę.

Sytuacja: _____

Moje zdanie granicy: _____

Moje działanie: _____

*Najskuteczniejszy komunikat granicy
opisuje to, co zrobisz Ty.*

Jak mówić „nie” bez nadmiernego tłumaczenia

Odmowa nie wymaga długiej obrony —
może być krótka, spokojna i wystarczająca.

1. Cztery zasady krótkiej odmowy



Powiedz jasno

Użyj prostego „nie”,
„nie mogę” albo
„nie zgadzam się”.



Nie dodawaj
zbyt wielu powodów
Im dłużej tłumaczysz,
tym łatwiej wejść
w negocjację.



Powtórz decyzję

Jeżeli ktoś naciska,
wróć do tej samej
odpowiedzi.



Nie musisz
przekonywać
Granica nie potrzebuje
pełnej akceptacji
drugiej osoby.

2. Zamiast tego powiedz krócej

Długo: „Naprawdę chciałabym pomóc,
ale jestem zmęczona i mam
dużo rzeczy...”



Krócej:
„Nie mogę się tego podjąć.”

Długo: „Nie chcę, żebyś źle pomyślał
lub pomyślała, ale...”



Krócej:
„Nie zgadzam się na to.”

Długo: „To skomplikowane, bo mam
teraz dużo na głowie...”



Krócej:
„Potrzebuję więcej czasu
na decyzję.”

3. Ćwicz swoje krótkie zdanie



Moje „nie” w jednej krótkiej wersji: _____



Moje zdanie na nacisk: _____



Moja wersja bez zbędnego tłumaczenia: _____

Krótką odmowa nie jest niegrzeczna. Jest czytelna.

Granice w rozmowie emocjonalnej

Gdy napięcie rośnie, prostota i regulacja pomagają utrzymać granicę.

1

Zatrzymaj się



Weź krótką pauzę i zauważ napięcie.

2

Ugruntuj ciało



Oprzyj stopy, zwolnij oddech, rozluźnij szczękę.

3

Powiedz jedno zdanie



Nazwij granicę prosto i spokojnie.

4

Uznaj emocję, nie zmieniając decyzji



Rozumiem, że to trudne. Moja decyzja pozostaje taka sama.

5

Zakończ lub wróć później



Jeżeli rozmowa staje się nieakceptowalna, przerwij ją i wróć do niej później.

Przykład dialogu



Ty: Nie będę kontynuować rozmowy przy krzyku.

Druga osoba: Przesadzasz.



Ty: Rozumiem, że jesteś zdenerwowany lub zdenerwowana. Ja kończę tę rozmowę na teraz.

Przed rozmową



oddech



jedno zdanie



możliwość wyjścia



Po rozmowie



sprawdź fakty



odpocznij



nie wycofuj granicy natychmiast



Najtrudniejsza emocjonalna rozmowa dla mnie to: _____

Jedno zdanie, które chcę przygotować wcześniej: _____

Spokojny ton nie oznacza słabości.

Oznacza kontakt ze sobą.

Gotowe zdania do trudnych sytuacji

Krótkie komunikaty, które możesz wykorzystać od razu

Poniżej znajdziesz gotowe, proste zdania, które możesz wykorzystać w różnych sytuacjach. Są krótkie, konkretne i pomagają mówić spokojnie, bez nadmiernych wyjaśnień.

1

**GDY NIE CHCESZ
SIĘ ZGODZIĆ**



- „Nie, nie mogę tego zrobić”.
- „Nie zgadzam się na to”.
- „Nie zdecyduję się na tę opcję”.
- „To nie jest dla mnie możliwe”.

2

**GDY POTRZEBUJESZ
CZASU**



- „Potrzebuję czasu, żeby odpowiedzieć”.
- „Nie podejmę tej decyzji teraz”.
- „Wróć z odpowiedzią jutro”.
- „Chcę to przemyśleć bez presji”.

3

**GDY KTOŚ OCZEKUJE
NATYCHMIASTOWEJ
ODPOWIEDZI**



- „Nie odpowiadam pod presją”.
- „Rozumiem, że zależy Ci na szybkiej decyzji. Potrzebuję jednak czasu”.
- „Jeżeli odpowiedź musi być natychmiastowa, moja odpowiedź brzmi: **nie**”.

4

**GDY NIE CHCESZ
ROZMAWIAĆ O
PRYWATNYM TEMACIE**



- „Nie chcę o tym rozmawiać”.
- „To prywatna sprawa”.
- „Nie będę odpowiadać na to pytanie”.
- „Zmieńmy temat”.

5

**GDY KTOŚ KOMENTUJE
TWOJE CIAŁO
LUB WYGLĄD**



- „Nie chcę komentarzy na temat mojego wyglądu”.
- „Proszę, nie oceniaj mojego ciała”.
- „Jeżeli temat wróci, zakończę rozmowę”.

6

**GDY NIE CHCESZ
DOTYKU**



- „Nie chcę teraz dotyku”.
- „Proszę, zapytaj mnie wcześniej”.
- „Nie wyrażam zgody na przytulenie”.
- „Potrzebuję więcej przestrzeni”.

7

**GDY KTOŚ
PODNOŚI GŁOS**



- „Nie będę kontynuować rozmowy przy krzyku”.
- „Możemy porozmawiać spokojniej albo wrócić do tego później”.
- „Przerywam tę rozmowę. Wróć, gdy będzie spokojniej”.

8

**GDY KTOŚ PROSI
O WIĘCEJ CZASU
LUB PRACY**



- „Nie mam na to przestrzeni”.
- „Nie mogę przyjąć kolejnego zadania”.
- „Mogę zrobić część albo wrócić do tematu później”.
- „To przekracza moją obecną dostępność”.

9

**GDY KTOŚ PROSI
O PIENIĄDZE
LUB RZECZY**



- „Nie pożyczę tej kwoty”.
- „Nie udostępniam tej rzeczy”.
- „Nie podejmuję decyzji finansowych pod presją”.
- „Moja odpowiedź brzmi: **nie**”.

10

GDY KTOŚ NACISKA PO ODMOWIE



„Moja odpowiedź pozostaje taka sama”.

„Nie będę dalej uzasadniać tej decyzji”.

„Rozumiem, że jesteś rozczarowany lub rozczarowana. **Nie** zmieniam decyzji”.

„Nie będę kontynuować tej dyskusji”.

Sytuacja, która jest dla mnie najtrudniejsza: _____

Zdanie, które wybieram: _____

Wersja dopasowana do mojego stylu: _____

Gotowe zdanie zmniejsza ryzyko,
że pod presją zaczniesz tłumaczyć się *wbrew sobie*.

Karta przygotowania rozmowy

Przygotuj granicę, zanim pojawi się presja

1 SYTUACJA

O czym chcę porozmawiać?

2 MÓJ CEL

Co chcę jasno zakomunikować?

3 MOJA GRANICA

Na co się zgadzam?

Na co się nie zgadzam?

4 MOJE GŁÓWNE ZDANIE

5 MOJE KRÓTKIE UZASADNIENIE

Czy uzasadnienie jest potrzebne?

☐ Tak ☐ Nie

Jeżeli tak, jedno krótkie zdanie:

6 MOŻLIWA REAKCJA DRUGIEJ OSOBY

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ☐ rozczarowanie | ☐ milczenie |
| ☐ złość | ☐ wycofanie |
| ☐ krytyka | ☐ akceptacja |
| ☐ pytania | |
| ☐ negocjowanie | |
| ☐ inna reakcja: | |

8 MOJE DZIAŁANIE, JEŻELI GRANICA NIE ZOSTANIE USZANOWANA

9 MÓJ PLAN REGULACJI PRZED ROZMOWĄ

- | | |
|---|--|
| ☐ kilka minut ciszy | ☐ ograniczenie bodźców |
| ☐ kontakt stóp z podłożem | ☐ przygotowanie miejsca wyjścia |
| ☐ zapisanie głównego zdania | ☐ inne: _____ |
| ☐ rozmowa z bezpieczną osobą | |

10 MÓJ PLAN PO ROZMOWIE

- | | |
|---|---|
| ☐ odpoczynek | ☐ przerwa od kontaktu |
| ☐ rozmowa ze wspierającą osobą | ☐ przypomnienie sobie faktów |
| ☐ zapisanie reakcji | ☐ inne: _____ |
| ☐ ruch | |

11 OCENA BEZPIECZEŃSTWA

Czy bezpośrednia rozmowa jest bezpieczna?

☐ Tak ☐ Nie ☐ Nie wiem



Jeżeli nie, bezpieczniejszy sposób komunikacji:

- | | |
|---|--|
| ☐ wiadomość pisemna | ☐ ograniczenie kontaktu |
| ☐ rozmowa przy obecności innej osoby | ☐ bez bezpośredniej konfrontacji |
| ☐ kontakt przez specjalistę | ☐ przygotowany plan bezpieczeństwa. |

MOJE TRZY NAJWAŻNIEJSZE ZDANIA

1. _____
2. _____
3. _____



*Przygotowanie nie gwarantuje łatwej rozmowy.
Zwiększa jednak szansę, że pozostaniesz przy swoim komunikacie.*



MODUŁ 4

Utrzymywanie granic pod presją

Granica staje się widoczna nie tylko wtedy,
gdy ją wypowiadasz, ale także wtedy, gdy przy niej pozostajesz.



Pojawia się presja
lub nacisk



Zatrzymuję się,
wracam do siebie



Przypominam sobie
swoją granicę



Pozostaję przy decyzji
z szacunkiem do siebie



Nie musisz odpowiadać
na każdy argument,
aby utrzymać swoją decyzję.



Co robić, gdy ktoś naciska

Presja nie zmienia Twojej odpowiedzi automatycznie

Nacisk może pojawić się po pierwszej odmowie.

Druga osoba może:

- zadawać to samo pytanie na różne sposoby,
- wymagać kolejnych uzasadnień,
- minimalizować Twoją potrzebę,
- wzbudzać poczucie winy,
- porównywać Cię z innymi,
- grozić wycofaniem relacji,
- zachowywać się tak, jakby Twoja decyzja była negocjacją.



1



KROK 1 — ROZPOZNAJ PRESJĘ:

Zapytaj:

- Czy już odpowiedziałem lub odpowiedziałam?
- Czy druga osoba próbuje uzyskać inną odpowiedź?
- Czy zaczynam tłumaczyć się coraz bardziej?
- Czy tracę kontakt ze swoją pierwotną decyzją?

2



KROK 2 — SKRÓĆ KOMUNIKAT:

Zamiast dodawać nowe argumenty, wróć do jednego zdania.

Przykłady:

- „Moja odpowiedź pozostaje taka sama”.
- „Nie mogę tego zrobić”.
- „Nie będę dalej uzasadniać tej decyzji”.

3



KROK 3 — UZNAJ EMOCJĘ BEZ ZMIANY DECYZJI:

Możesz powiedzieć:

- „Rozumiem, że jesteś rozczarowany lub rozczarowana”.
- „Widzę, że ta odpowiedź Ci się nie podoba”.
- „Rozumiem, że chciałeś lub chciałaś czegoś innego”.

Następnie dodaj:

„Moja decyzja się nie zmienia”.

4



KROK 4 — ZAKOŃCZ NEGOCJACJĘ:

- „Nie będę dalej o tym dyskutować”.
- „Powiedziałem lub powiedziała już wszystko, co chciałem lub chciałam”.
- „Kończę tę rozmowę”.

5



KROK 5 — WYKONAJ DZIAŁANIE:

Jeżeli presja trwa:

- zakończ rozmowę,
- odejdz,
- wycisz kontakt,
- wróć do tematu później,
- skorzystaj ze wsparcia.

Z długiego komunikatu



do jednego krótkiego
zdania do powtarzania



Moja odpowiedź
pozostaje taka sama.

*Empatia
nie wymaga
rezygnacji
z granicy.*



Moja typowa reakcja na presję: _____



Moje krótkie zdanie: _____



Moje zdanie uznające emocję: _____



Moje działanie kończące presję: _____

Technika spokojnego powtarzania

Powtarzaj granicę bez dodawania nowych argumentów

Technika spokojnego powtarzania polega na używaniu tego samego krótkiego komunikatu mimo kolejnych prób nacisku. Nie chodzi o bycie zimnym lub nieuprzejmym. Chodzi o to, aby nie zamieniać granicy w debatę.



1

ZASADA 1 — WYBIERZ JEDNO ZDANIE:

Przykłady:

- „Nie mogę tego zrobić”.
- „Nie pożyczę pieniędzy”.
- „Nie chcę rozmawiać na ten temat”.
- „Nie zostanę dłużej”.

2

ZASADA 2 — UŻYWAJ PODOBNEGO BRZMIENIA:

Nie twórz nowego uzasadnienia za każdym razem.

Pierwsza odpowiedź:
„Nie mogę dziś zostać dłużej”.

Druga odpowiedź:
„Rozumiem, ale nadal nie mogę zostać dłużej”.

Trzecia odpowiedź:
„Moja odpowiedź pozostaje taka sama”.

3

ZASADA 3 — UTRZYMAJ SPOKOJNY TON:

Mów wolniej niż zwykle.

Nie musisz brzmieć idealnie spokojnie. Wystarczy, że komunikat pozostaje czytelny.

4

ZASADA 4 — NIE ODPOWIADAJ NA KAŻDY ARGUMENT:

Presja:

„Ale wszyscy inni zostają”.

Odpowiedź:

„Rozumiem. Ja nie mogę zostać”.

5

ZASADA 5 — ZAKOŃCZ PO KILKU POWTÓRZENIACH:

Jeżeli rozmowa nie prowadzi do niczego nowego:

„Powiedziałem lub powiedziałam już, jaka jest moja decyzja. Kończ tę rozmowę”.

Przykład pełnej sekwencji:

Prośba:



„Czy możesz pożyczyć mi pieniądze?”

Odpowiedź:



„Nie pożyczę pieniędzy”.

Nacisk:



„Przecież oddam za tydzień”.

Odpowiedź:



„Rozumiem. Nie pożyczę pieniędzy”.

Nacisk:



„Naprawdę mi nie pomożesz?”

Odpowiedź:



„Moja decyzja się nie zmienia”.

Zakończenie:



„Nie będę dalej o tym dyskutować”.

Moje główne zdanie:

Moja druga wersja:

Moje zdanie kończące:

Praktyka:

Przeczytaj swoje trzy zdania na głos trzy razy.

Zaznacz:

- ☐ brzmią jasno
- ☐ są zbyt długie
- ☐ zawierają niepotrzebne przeprosiny
- ☐ próbują przekonać drugą osobę
- ☐ opisują moją decyzję

*Powtarzanie nie jest agresją.
Jest konsekwencją.*

Poczucie winy po postawieniu granicy

Poczucie winy nie zawsze oznacza, że zrobiłeś coś złego



Po postawieniu granicy możesz odczuwać:

- napięcie,
- niepokój,
- smutek,
- poczucie winy,
- potrzebę przeproszenia,
- silny impuls, aby napisać kolejną wiadomość i cofnąć decyzję.

To częste, zwłaszcza jeśli wcześniej zwykle się zgadzałeś lub zgadzałaś.

1 KROK 1 — NIE WYCOFUJ GRANICY NATYCHMIAST:

Daj sobie czas.
Możesz ustalić:

„Nie zmieniam decyzji przez najbliższe 24 godziny, chyba że pojawią się nowe, ważne fakty”.

2 KROK 2 — SPRAWDŹ FAKTY:

Czy:

- ☐ obraziłem lub obraziłam drugą osobę?
- ☐ zagroziłem lub zagroziłam jej?
- ☐ próbowałem lub próbowałam ją kontrolować?
- ☐ zakomunikowałem lub zakomunikowałam własną decyzję?
- ☐ chroniłem lub chroniłam ważną potrzebę?
- ☐ moje działanie było możliwe do wykonania?

3 KROK 3 — ODRÓŻNIJ WINĘ OD DYSKOMFORTU:

Wina może oznaczać:

„Zrobiłem lub zrobiłam coś niezgodnego z moimi wartościami”.

Dyskomfort może oznaczać:

„Zrobiłem lub zrobiłam coś nowego, co wywołuje lęk”.

4 KROK 4 — UŻYJ WSPIERAJĄCEGO ZDANIA:

- „Mogę czuć winę i nadal utrzymać granicę”.
- „Rozczarowanie drugiej osoby nie oznacza, że jestem złą osobą”.
- „Nie muszę naprawiać każdej emocji innej osoby”.
- „Moja potrzeba również ma znaczenie”.

5 KROK 5 — REGULUJ CIAŁO:

Wybierz jedno działanie:

- ☐ oprzyj stopy o podłogę
- ☐ zmniejsz liczbę bodźców
- ☐ wykonaj spokojny ruch
- ☐ porozmawiaj z bezpieczną osobą
- ☐ zapisz fakty
- ☐ odpocznij przed ponownym kontaktem

6 KROK 6 — NAPRAW TYLKO TO, CO WYMAGA NAPRAWY:

Możesz przeprosić za sposób komunikacji bez wycofywania granicy.

Przykład:

„Przepraszam, że podniosłem lub podniosłam głos.
Nadal nie zgadzam się na tę sytuację”.

Poczucie winy

- ♥ To, co czuję
- ♥ Emocje
- ♥ Wątpliwości
- ♥ Obawy
- ♥ Presja



Fakty

- ♥ Co się wydarzyło
- ♥ Moje działanie
- ♥ Wartości i potrzeby
- ♥ Kontekst
- ♥ Co jest prawdą

Granica, po której czuję winę:

Fakty pokazują:

Czy sposób komunikacji wymaga naprawy?

- ☐ Tak ☐ Nie ☐ Nie wiem

Czy sama granica nadal jest ważna?

- ☐ Tak ☐ Nie
☐ Potrzebuję ją doprecyzować

Moje wspierające zdanie:

Możesz poprawić sposób komunikacji
bez rezygnowania z potrzeby, którą chronisz.

Reakcja

na złość, krytykę i manipulację

Nie każda silna reakcja wymaga zmiany Twojej granicy



Druga osoba może zareagować na granicę:

- złością,
- krytyką,
- wyśmiewaniem,
- obrażeniem się,
- milczeniem,
- wzbudzaniem poczucia winy,
- porównywaniem,
- groźbą wycofania relacji.

Silna reakcja nie oznacza automatycznie, że granica była niewłaściwa.



KRYTYKA

Przykład:
„Jesteś samolubny lub samolubna”.

Możliwa odpowiedź:
„Rozumiem, że tak to odbierasz.
Moja decyzja pozostaje taka sama”.



MINIMALIZOWANIE

Przykład:
„Przesadzasz.
To nic takiego”.

Możliwa odpowiedź:
„Dla mnie to jest ważne.
Nie zgadzam się na tę sytuację”.



WZBUDZANIE POCZUCIA WINY

Przykład:
„Gdyby Ci zależało,
zrobiłbyś lub zrobiłabyś
to dla mnie”.

Możliwa odpowiedź:
„Może mi zależać i jednocześnie
mogę odmówić”.



PORÓWNYWANIE

Przykład:
„Inni nie mają z tym
problemu”.

Możliwa odpowiedź:
„Mówię o swojej decyzji,
nie o decyzjach
innych osób”.



GROŹBA WYCOFANIA RELACJI

Przykład:
„Jeżeli odmówisz,
nie odzywaj się do mnie”.

Możliwa odpowiedź:
„Nie chcę, żeby relacja
opierała się na zgodzie
pod presją”.



ZMIANA TEMATU

Przykład:
„A pamiętasz, co Ty zrobiłeś
lub zrobiłaś rok temu?”.

Możliwa odpowiedź:
„Możemy wrócić do tamtej
sytuacji osobno. Teraz mówię
o tej granicy”.



WYBUCH ZŁOŚCI

Możliwa odpowiedź:
„Nie będę kontynuować rozmowy
przy krzyku. Kończę ją teraz”.



Zasada bezpieczeństwa

Jeżeli reakcja obejmuje groźby, zastraszanie,
blokowanie wyjścia, przemoc fizyczną,
przymus finansowy, kontrolę lub inne zagrożenie,
nie próbuj utrzymywać rozmowy za wszelką cenę.
Priorytetem jest bezpieczne oddalenie się
i uzyskanie wsparcia.



Najczęstsza reakcja drugiej osoby: _____



Moja automatyczna reakcja: _____



Moje krótkie zdanie: _____



Moje działanie, jeżeli presja trwa: _____

*Nie musisz udowadniać, że Twoja granica jest słuszna,
aby ją utrzymać.*

Plan ochrony granicy w trudnej sytuacji

Co zrobię, gdy moja granica zostanie zignorowana?

1. SYTUACJA

W jakiej sytuacji potrzebuję planu?

2. MOJA GRANICA

Na co się nie zgadzam?

Na co się zgadzam?

3. MÓJ PIERWSZY KOMUNIKAT

4. MÓJ KOMUNIKAT PRZY PIERWSZYM NACISKU

5. MÓJ KOMUNIKAT KOŃCZĄCY DYSKUSJĘ

6. MÓJE DZIAŁANIE

Jeżeli granica zostanie zignorowana:

- ☐ zakończę rozmowę
- ☐ wyjdę z pomieszczenia
- ☐ wyciszę kontakt
- ☐ odpowiem później
- ☐ ograniczę dostępność
- ☐ zmienię sposób kontaktu
- ☐ poproszę o obecność innej osoby
- ☐ skorzystam z profesjonalnego wsparcia
- ☐ inne: _____



7. CO MOŻE UTRUDNIĆ MI DZIAŁANIE?

- ☐ poczucie winy
- ☐ lęk
- ☐ presja
- ☐ zamrożenie
- ☐ brak transportu
- ☐ zależność finansowa
- ☐ obawa przed odwetem
- ☐ brak wsparcia
- ☐ inne: _____



8. JAK MOGĘ SIĘ PRZYGOTOWAĆ?

- ☐ zapiszę zdanie granicy
- ☐ poinformuję bezpieczną osobę
- ☐ przygotuję drogę wyjścia
- ☐ naładuję telefon
- ☐ ustalę miejsce wsparcia
- ☐ wybiorę bezpieczniejszy sposób komunikacji
- ☐ przygotuję potrzebne dokumenty lub rzeczy
- ☐ inne: _____



9. MÓJ SYGNAŁ, ŻE NALEŻY PRZERWAĆ KONTAKT



10. MOJE WSPARCIE

Osoba, z którą mogę się skontaktować:

Specjalista lub miejsce wsparcia:

11. MÓJ PLAN PO SYTUACJI

- ☐ odpoczynek
- ☐ zapisanie faktów
- ☐ kontakt ze wsparciem
- ☐ ograniczenie kolejnego kontaktu
- ☐ konsultacja specjalisty
- ☐ inne: _____



MÓJ PLAN W TRZECH KROKACH

- 1 Powiem: _____
- 2 Jeżeli presja się utrzyma, zrobię: _____
- 3 Poszukam wsparcia, gdy: _____



*Granica bez planu działania może pozostać tylko życzeniem.
Plan pomaga zamienić ją w realny wybór.*

MODUŁ 5

Osobisty system zdrowych granic

Najlepsza granica jest jasna dla Ciebie,
możliwa do zakomunikowania i realna do utrzymania.



*Nie potrzebujesz idealnej pewności.
Potrzebujesz wystarczającej jasności,
aby zrobić kolejny krok.*

Moja osobista mapa granic

Co chcę chronić i jak chcę o tym mówić?



Sygnał



Potrzeba



Komunikat



Działanie

1. MOJE NAJWAŻNIEJSZE OBSZARY GRANIC

- ☐ ciało i dotyk
- ☐ czas
- ☐ praca
- ☐ odpoczynek
- ☐ prywatność
- ☐ pieniądze
- ☐ komunikacja
- ☐ dostępność emocjonalna
- ☐ relacje
- ☐ wartości
- ☐ inne: _____

2. CO CHCĘ CHRONIĆ?

- ☐ zdrowie
- ☐ energię
- ☐ czas
- ☐ bezpieczeństwo
- ☐ prywatność
- ☐ szacunek
- ☐ autonomię
- ☐ ważną relację
- ☐ inne: _____

3. MOJE WCZESNE SYGNAŁY

W ciele:

W emocjach:

W myślach:

4. MOJE NAJCZĘSTSZE AUTOMATYCZNE REAKCJE

- ☐ zgadzam się
- ☐ tłumaczę się
- ☐ wycofuję się
- ☐ odkładam odpowiedź
- ☐ wybucham później
- ☐ zmieniam decyzję pod presją
- ☐ inne: _____

5. MOJE GŁÓWNE ZDANIE GRANICY

6. MOJE ZDANIE NA PRESJĘ

7. MOJE ZDANIE KOŃCZĄCE ROZMOWĘ

8. MOJE DZIAŁANIE

Jeżeli granica zostanie zignorowana:

9. MOJE NAJTRUDNIEJSZE EMOCJE PO GRANICY

- ☐ poczucie winy
- ☐ lęk
- ☐ smutek
- ☐ wstyd
- ☐ niepewność
- ☐ złość
- ☐ inne: _____

10. CO POMOŻE MI POZOSTAĆ PRZY SOBIE?

- ☐ kontakt z faktami
- ☐ przypomnienie wartości
- ☐ rozmowa ze wspierającą osobą
- ☐ czas bez podejmowania nowej decyzji
- ☐ odpoczynek
- ☐ zapisanie powodów granicy
- ☐ inne: _____

11. MOJE WSPARCIE

Osoba: _____

Specjalista lub miejsce: _____

Granica jest łatwiejsza do utrzymania, gdy wcześniej przygotujesz słowa i działanie.

MOJA GRANICA W TRZECH ZDANIACH

Chronię: _____

Mówię: _____

Jeżeli granica zostanie zignorowana, robię: _____

Dziennik granic i reakcji

Obserwuj, jak rozpoznajesz i utrzymujesz swoje granice

Ta strona pomaga monitorować konkretne sytuacje związane z granicami bez oceniania siebie i z ciekawością.



DATA: _____



GODZINA: _____



OSOBA LUB KONTEKST: _____

NAPIĘCIE PRZED SYTUACJĄ

Przed: 0 1 2 4 5 6 7 8 9 10

0 — brak napięcia 10 — bardzo duże napięcie

NAPIĘCIE PO SYTUACJI

Po: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 — brak napięcia 10 — bardzo duże napięcie



1. SYTUACJA

Co dokładnie się wydarzyło?



2. MOJA PIERWSZA REAKCJA

Co zauważyłem lub zauważyłam w ciebie?

- ☐ napięcie szczęki,
- ☐ ucisk w klatce piersiowej,
- ☐ ściskanie brzucha,
- ☐ zatrzymanie oddechu,
- ☐ cofanie ciała,
- ☐ zamrożenie,
- ☐ potrzebę wyjścia,
- ☐ inne: _____

Jaka emocja się pojawiła?

- ☐ złość,
- ☐ lęk,
- ☐ irytacja,
- ☐ poczucie winy,
- ☐ wstyd,
- ☐ bezradność,
- ☐ smutek,
- ☐ inne: _____



Intensywność emocji: _____ / 10



3. MÓJ AUTOMATYCZNY IMPULS

- ☐ zgodzić się,
- ☐ długo się tłumaczyć,
- ☐ natychmiast odmówić bardzo ostro,
- ☐ wycofać się bez słowa,
- ☐ zmienić temat,
- ☐ odłożyć odpowiedź,
- ☐ zakończyć kontakt,
- ☐ inny: _____



4. CZEGO NAPRAWDĘ POTRZEBOWAŁEM LUB POTRZEBOWAŁAM?

- ☐ czasu,
- ☐ przestrzeni,
- ☐ odmowy,
- ☐ prywatności,
- ☐ odpoczynku,
- ☐ szacunku,
- ☐ bezpieczeństwa,
- ☐ ograniczenia obowiązków,
- ☐ innej potrzeby: _____



5. GRANICA, KTÓRĄ ZAKOMUNIKOWAŁEM LUB ZAKOMUNIKOWAŁAM

Dokładne słowa:



6. JAK JASNY BYŁ MÓJ KOMUNIKAT?

0 — całkowicie niejasny 10 — bardzo jasny

Moja ocena: _____ / 10

Czy komunikat:

- ☐ zawierał jasne „nie” albo „potrzebuję”,
- ☐ opisywał moją dostępność lub zgodę,
- ☐ był krótki,
- ☐ zawierał działanie pozostające w mojej kontroli,
- ☐ nie zawierał obrażania,
- ☐ nie był nadmiernie tłumaczony?



7. REAKCJA DRUGIEJ OSOBY

- ☐ akceptacja,
- ☐ pytania,
- ☐ negocjowanie,
- ☐ rozczarowanie,
- ☐ złość,
- ☐ krytyka,
- ☐ milczenie,
- ☐ wzbudzenie poczucia winy,
- ☐ ignorowanie granicy,
- ☐ inna reakcja: _____



8. JAK ZAREAGOWAŁEM LUB ZAREAGOWAŁAM NA PRESJĘ?

- ☐ spokojnie powtórzyłem lub powtórzyłam granicę,
- ☐ podałem lub podałam nowe argumenty,
- ☐ zacząłem lub zaczęłam nadmiernie się tłumaczyć,
- ☐ zmieniłem lub zmieniłam decyzję,
- ☐ zakończyłem lub zakończyłam rozmowę,
- ☐ wykonałem lub wykonałam zapowiedziane działanie,
- ☐ poprosiłem lub poprosiłam o wsparcie,
- ☐ inaczej: _____



9. CO ZROBIŁEM LUB ZROBIŁAM, GDY GRANICA NIE ZOSTAŁA USZANOWANA?



10. MÓJ STAN PO SYTUACJI

Poziom napięcia: _____ / 10

Najsilniejsza emocja:

Czuję teraz:

- ☐ ulgę,
- ☐ poczucie winy,
- ☐ dumę,
- ☐ lęk,
- ☐ smutek,
- ☐ złość,
- ☐ niepewność,
- ☐ zmęczenie,
- ☐ inne: _____



11. SPRAWDZENIE FAKTÓW

Czy moja granica:

- ☐ chroniła ważną potrzebę,
- ☐ była realna do wykonania,
- ☐ dotyczyła mojego działania lub zgody,
- ☐ została przekazana bez groźby,
- ☐ wymaga doprecyzowania,
- ☐ wymaga naprawy sposobu komunikacji?



12. CZEGO NAUCZYŁEM LUB NAUCZYŁAM SIĘ Z TEJ SYTUACJI?

Co zrobiłem lub zrobiłam dobrze?

Co chcę zmienić następnym razem?



Sekcja obserwowania wzorców

Po kilku wpisach sprawdź:

- Przy których osobach najtrudniej mi utrzymać granicę?
- Jakie sygnały z ciała pojawiają się najwcześniej?
- W jakich sytuacjach zaczynam nadmiernie się tłumaczyć?
- Które zdania pomagają mi pozostać przy decyzji?
- Jakie emocje najczęściej pojawiają się po granicy?
- Kiedy potrzebuję dodatkowego wsparcia?



13. MOJA WERSJA NA PRZYSZŁOŚĆ

Wcześniejszy sygnał, który chcę zauważyć:

Krótszy komunikat:

Działanie, które chcę wykonać:



*Sukcesem nie zawsze jest spokojna reakcja drugiej osoby.
Sukcesem może być zauważenie siebie i działanie zgodne z własną granicą.*



Kieszonkowa karta komunikowania granic

Zauważ. Powiedz jasno. Pozostań przy swoim działaniu.

1 ZATRZYMAJ AUTOMATYCZNĄ ZGODĘ



Nie muszę odpowiadać natychmiast.

Mogę powiedzieć:
„Potrzebuję chwili,
żeby odpowiedzieć”.

2 SPRAWDŹ SIEBIE



Co zauważam w ciele?

Co czuję?

Czego potrzebuję?

3 NAWIJ GRANICĘ



Na co się zgadzam?

Na co się nie zgadzam?

4 UŻYJ KRÓTKIEGO KOMUNIKATU



Wybierz wzór:

- ☐ „Nie mogę tego zrobić”.
- ☐ „Nie zgadzam się na to”.
- ☐ „Nie chcę rozmawiać na ten temat”.

- ☐ „Potrzebuję więcej czasu”.
- ☐ „Nie jestem teraz dostępny lub dostępna”.
- ☐ „Jeżeli sytuacja będzie trwała, zakończę rozmowę”.
- ☐ Moje zdanie: _____

5 NIE TŁUMACZ SIĘ NADMIERNIE



Zapytaj:

- ☐ Czy już wyraziłem lub wyraziłam decyzję?

- ☐ Czy próbuję uzyskać zgodę na swoją odmowę?
- ☐ Czy ujawniam więcej informacji, niż chcę?
- ☐ Czy moje wyjaśnienie można skrócić do jednego zdania?

6 GDY POJAWIA SIĘ PRESJA



Powiedz:

- ☐ „Moja odpowiedź pozostaje taka sama”.

- ☐ „Rozumiem, że jesteś rozczarowany lub rozczarowana”.
- ☐ „Nie będę dalej uzasadniać tej decyzji”.
- ☐ „Nie chcę kontynuować tej dyskusji”.

7 NAWIJ SVOJE DZIAŁANIE



Jeżeli granica zostanie zignorowana:

- ☐ zakończyć rozmowę,
- ☐ odejść,
- ☐ odpowiem później,
- ☐ ograniczyć kontakt,
- ☐ wyciszę telefon,
- ☐ poproszę o wsparcie,
- ☐ zrobić coś innego: _____

8 SPRAWDŹ BEZPIECZEŃSTWO



Czy sytuacja jest bezpieczna do dalszej rozmowy?

- ☐ Tak ☐ Nie ☐ Nie wiem

Jeżeli nie:

- ☐ oddalam się,
- ☐ kontaktuję się z bezpieczną osobą,
- ☐ wybieram inny sposób komunikacji,
- ☐ korzystam z odpowiedniego wsparcia.

9 PO GRANICY SPRAWDŹ FAKTY



Czy:

- ☐ chronilem lub chroniłam ważną potrzebę?
- ☐ komunikat dotyczył mojego działania lub zgody?
- ☐ nie obrażałem lub nie obrażałam drugiej osoby?
- ☐ trudna emocja jest dyskomfortem, a nie dowodem błęd?
- ☐ sposób komunikacji wymaga poprawy, ale sama granica pozostaje ważna?

10 PRZYPOMNIJ SOBIE



„Mogę czuć poczucie winy i nadal utrzymać granicę”.

„Rozczarowanie drugiej osoby nie oznacza, że zrobiłem lub zrobiłam coś złego”.

„Nie muszę przekonać drugiej osoby, aby moja decyzja była ważna”.

Moja granica nie kontroluje drugiej osoby.

Określa moją zgodę, dostępność i działanie.

KIESZONKOWA KARTA – PRZÓD

MOJA GRANICA W 4 KROKACH

- 1 Zauważam swój sygnał.
- 2 Nazywam potrzebę.
- 3 Mówię jedno jasne zdanie.
- 4 Wykonuję zapowiedziane działanie.

Moje główne zdanie granicy: _____

Moje zdanie na presję: _____

Moje działanie: _____

Moja bezpieczna osoba lub miejsce wsparcia: _____

KIESZONKOWA KARTA – TYŁ



GDY POTRZEBUJĘ CZASU

- „Odpowiem później”.
- „Nie podejmę decyzji teraz”.



GDY CHCĘ ODMÓWIĆ

- „Nie mogę”.
- „Nie zgadzam się”.
- „Nie, dziękuję”.



GDY KTOŚ NACISKA

- „Moja odpowiedź się nie zmienia”.
- „Nie będę dalej tego wyjaśniać”.



GDY ROZMOWA STAJE SIĘ NIEAKCEPTOWALNA

- „Przerywam rozmowę”.
- „Wróć, gdy będzie spokojniej”.



GDY CZUJĘ POCZUCIE WINY

- sprawdzam fakty,
- nie wycofuję granicy natychmiast,
- kontaktuję się ze wsparciem.