

OSOBNÍ HRANICE

Mgr. Eliška Remešová



Eliška Remešová

- Zakladatelka Institutu Mezilidmi
- Psycholožka, psychoterapeutka, konzultantka
- 14 let zkušeností v HR, L&D
- +1000 konzultací s klienty
- Terapeutický deník Duše na místě
- 40k+ na IG (#laskajedovednost)

**Můžete vědět lépe
a přesto nedělat lépe.**



Jak pro sebe definujete hranice?



Napište mi do komentářů


“Hranice je to, co je ok a to, co není ok.”

Brené Brown

"Hranice jsou očekávání a potřeby,
které vám pomáhají **cítit se** ve vztazích **bezpečně a pohodlně**.
Očekávání ve vztazích vám pomáhají zůstat duševně
a emocionálně v pohodě.
Nezbytnou součástí pocitu pohody v interakcích s ostatními
je také **naučit se říkat ne nebo ano**."

Nedra Glover Tawwab

A large, bright yellow semi-circular shape is positioned in the bottom right corner of the slide, partially overlapping the white background.

1. Říkáte “ano” lidem/věcem, aniž byste brali v úvahu vlastní potřeby?
 2. Automaticky dáváte druhé lidi na první místo?
 3. Je pro vás těžké požádat o pomoc nebo ji přijmout?
 4. Půjčujete lidem věci, aniž by vám je vraceli?
 5. Cítíte se v pasti, protože cítíte povinnost postarat se o druhé?
 6. Obáváte se, že budete pro ostatní komplikací, nepříjemností nebo zklamáním?
 7. Nabízíte pomoc v případech, kdy nemáte čas či kapacitu?
 8. Často jste naštvaní na ty, kteří Vás žádají o pomoc, a pak se zlobíte na sebe, že se tak cítíte?
 9. Čekáte, až lidé přijdou na to, co potřebujete?
- 

Se zdravými hranicemi

se nám lépe žije, protože...

- snižují jakýkoliv pocit viny
- zbavíte se některých nezdravých vztahů
- ostatní vztahy se zlepší
- objevíte svou sílu
- vytvoříte si vztahy, ve kterých se budete cítit šťastní
- naučíte se respektovat hranice ostatních lidí
- zlepšíte svou asertivitu v různých oblastech života

**Neustálé zanedbávání vlastních potřeb
vás vystavuje riziku syndromu vyhoření.**

(Syndrom vyhoření se netýká jen práce)



Ale nejenom.

Když nemáme zdravé hranice, prožíváme...

- Zášť
- Frustraci
- Hněv
- Syndrom superhrdiny
- Úzkost
- Depresi

Víc se snažit

Chovat se mile
ze strachu

Brát na sebe
zodpovědnost za druhé

nefunguje

Když nevládníte a neřídíte svůj život,
udělají to za vás ostatní.

Proč je tak těžké nastavit hranice? Protože...

- nevíme, jak by měla hranice vypadat
- nevnímáme svou vlastní hodnotu a/nebo právo být šťastný a spokojený
- se bojíme, že poškodíme své vztahy
- nás to nikdo v minulosti nenaučil
- je to nekončící proces

PLUS...

- zahrnuje to ostatní a je třeba se připravit na to, že to trvá, než to ostatní **poznají, pochopí a přijmou**
- se musíte naučit nechat ostatní se spálit
- přijdete o zdánlivé benefity, které to doposud mělo

**Náš svět je tvořen
hranicemi a pravidly
pro fungování**



TADY ZAČÍNÁ
MŮJ POZEMEK



Hranice jsou naším "pozemkem"

- Hranice nám dávají bezpečí
- Neseme odpovědnost za to, co se na něm děje
- Naší povinností je být dobrým hospodářem
- Chráníme je před odcizením
- Nic nám není do hranic druhých



**A jsme odpovědni
za sebe. vůči druhým.**

**Hranice udržují to dobré
uvnitř a to špatné venku**



Hranice jsou kompasem.

Neseme odpovědnost za **definování našich hranic** a jejich **komunikaci druhým.**

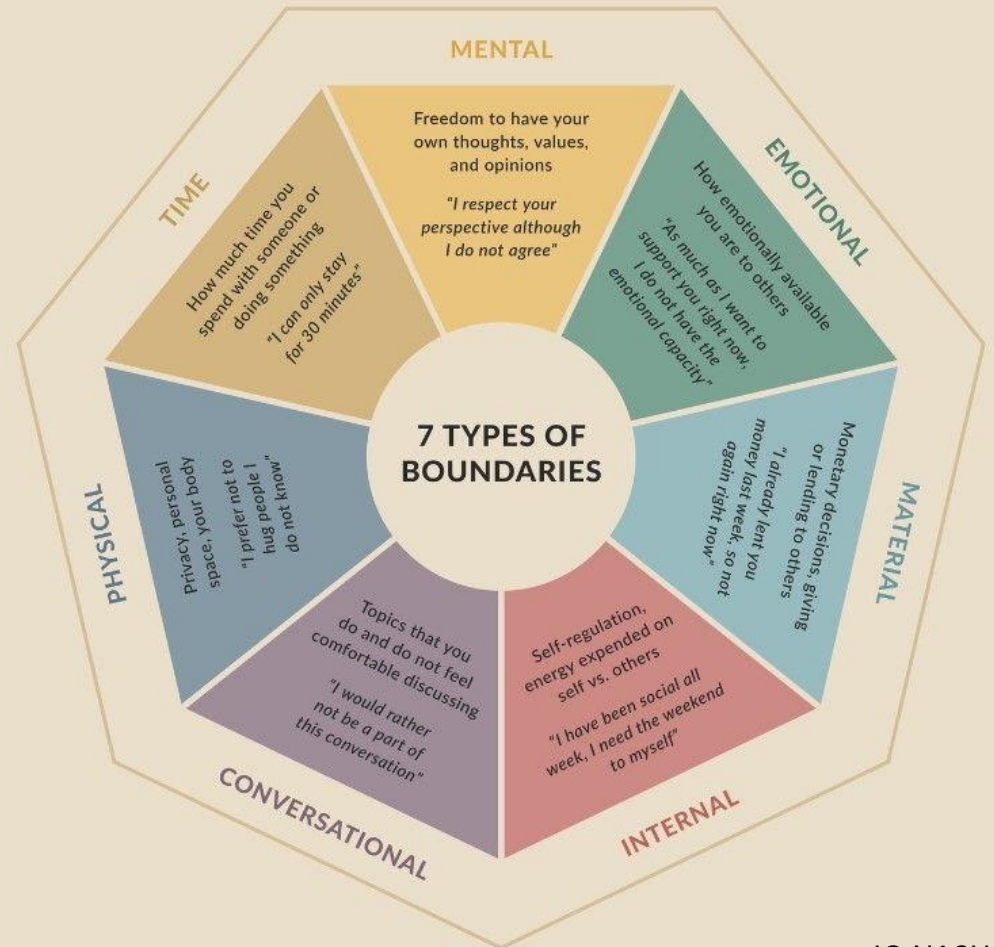


**Existují různé typy hranic.
Tipnete si jaké?**

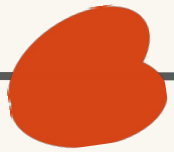


Napište mi do komentářů

1. Mentální
2. Emoční
3. Materiální
4. Osobní
5. Konverzační
6. Fyzická
7. Časová



**Jaké nejčastější problémy
můžeme s hranicemi mít?**



NESCHOPNOST ŘÍKAT

NESCHOPNOST SLYŠET

NE
(hranice)

1.

Cítím se provinile a/nebo pod nadvládou druhých; neumím stanovit hranice

3.

Agresivně nebo manipulativně narušuji hranice druhých

ANO
(potřeby)

2.

Stavím hranice před péčí druhých; Nevpuštím dobré dovnitř

4.

stavím hranice před odpovědností vůči druhému, zodpovědností milovat

1. Neříkáme ne, když potřebujeme

Vede nás k tomu
strach ...

z trestu,
z opuštění a osamělosti,
z hněvu někoho druhého,
ze zranění citů druhého člověka,
že budu považován za sobeckého,
z vlastního přehnaně přísného svědomí,
ze ztráty...

Projevy “slabých/žádných” hranic

- Se vším souhlasíme
- Netrávíme čas sami
- Nemáme autonomii, rozhodujeme se podle ostatních
- Přijímáme emoce a myšlenky jiných lidí za vlastní
- Neseme za druhé odpovědnost a je našim úkolem je “opravit”
- Odlišnosti nás ohrožují
- Neříkáme “ne” na prosby a požadavky



**Jaká je Vaše poslední zkušenost
se “slabými” hranicemi?**



Napište mi do komentářů

Nezdravý způsob nastavování hranic

- útěk (fyzické znemožnění)
- vyhýbání se (dané situaci)
- odříznutí (ukončení vztahu)
- pomlouvání / stěžování si

Nefungui
“jen” po
proti ne



**Nefunguje
“jen” postavit zed'
proti nežádoucímu**



Žádné hranice

Tvrdé hranice

Nadměrné sdílení

Spoluzávislost

Přílišné prolnutí

Neschopnost říci ne

People pleasing

Závislost na ZV od ostatních

Paralyzující strach z odmítnutí

Akceptace špatného zacházení

Nikdy nesdílíme

Tichá domácnost

Budování zdí

Vyhýbání se zranitelnosti

Odřezávání vztahů a lidí

Extrémní očekávání od ostatních

Prosazování přísné disciplíny

Neobměkčitelnost

PLAY FOOTBALL



2. Neslyším na dobré věci

“Když ode mě někdo
potřebuje čtyři hodiny času,
neumím odmítnout
a zařídím si to tak,
ať to mohu udělat.
Když já někoho potřebuji
na deset minut,
neumím o to poprosit.”




**V čem jste dnes
upřednostnili “ano” pro sebe?**




Napište mi do komentářů





**Hranice nejsou jen o tom,
co chcete zastavit, jsou také
o tom, v čem chcete pokračovat,
nebo co začít.**



The image features a white background with two large, abstract shapes in the corners. In the top right corner, there is a light green shape with a scalloped edge. In the bottom left corner, there is a darker olive green shape, also with a curved edge. Centered on the page is the text "Naše potřeby jsou až na prvním místě" in a bold, black, sans-serif font.

**Naše potřeby jsou
až na prvním místě**

Udělat ze své osobní pohody prioritu nemá nic společného se sobectvím.

- čas pro sebe není, čas pro sebe se dělá
- dělat, co chci, začíná odmítnutím toho, co nechci
- můžete mít všechno, jen ne všechno najednou*
- Zaplaťte za pomoc, je-li těžké si o ni říct
- ustupte z tlaků na dokonalost (pozor na tlak, který na sebe kladete sami)

3. Nerespektují hranice druhých

Problém s vnímáním
a přijímáním hranic druhých lidí.
“Ne” je pro mě jednoduše výzvou
k přesvědčování.

Vzpírám se převzít odpovědnost za svůj vlastní život,
a tak potřebuji ovládat druhé.

“Ne” znamená “možná” a “možná” znamená “ano”.

Přejíždím přes ploty druhých lidí.
Nerespektuji druhé takové, jací jsou.

Otrokem svých choutek.

4. Nevnímám potřeby druhých



Ignoruji potřeby druhých.
Přes vlastní potřeby nevidím druhé.
Vidím druhé jako zodpovědné za moje problémy.

3 kroky ke zdravým hranicím

1. **Bud'te struční.**

To je zvláště důležité, protože druzí vás mohou zviklat, znejistit či přesvědčovat. 1-2 věty max.

2. **Bud'te jednoznační.**

Dbejte na svůj tón – nekřičte ani nešeptejte. Zhluboka se nadechněte a zaměřte se na přesnost.

3. **Uved'te svou potřebu nebo požadavek,**

nebo řekněte ne. Nezmiňujte jen to, co se vám nelíbí; požádejte i o to, co potřebujete nebo chcete. Identifikujte svá očekávání nebo nabídku odmítněte.

Hranice jsou kompasem.

2 otázky pro rychlou navigaci

Je to pro mě ok?

Chci to udělat teď?

Klíčové principy “NE”

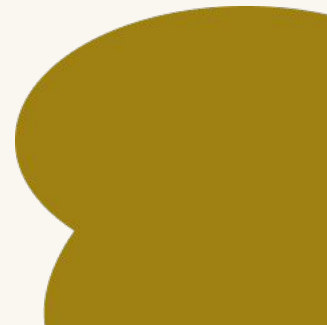
“ne” jednomu znamená
“ano” jinému

není důvod se omlouvat,
obhajovat nebo své ne
vysvětlovat

“ne” může pořád sloužit
jako dobrý skutek

Pokud nedokážete říct ne, získejte čas.

“Vidím, že je to pro tebe opravdu důležité a chci se ujistit, že máš tu nejlepší podporu, dej mi den na rozmyšlenou, musím se podívat na svůj rozvrh a abych se ujistila, že mám zdroje, které potřebuji.”



Při nastavování hranic, počítejte s tím, že to přinese diskomfort...

- Odpor/Protitlak – Druzí gnorují, že jste zmínili hranici, a pokračují v tom, co chtějí.
- Testování hranic – Snaží se proplížit, manipulovat nebo dostat se přes ně. Snaží se dělat, co chtějí, ale způsobem, kterého si možná nevšimnete.
- Racionalizace a zpochybňování – Zpochybňují důvod vaší hranice a její platnost.
- Obrana – Zpochybňují to, co jste řekli nebo vaši postavu, nebo se vymlouvají na to, jak je jejich chování v pořádku.

Přinese to diskomfort ale i vám.

- **Budete cítit mnoho (i) protichůdných pocitů**

„Přítel vás požádá, abyste se k němu přidali na filmový večer. Protože jste ho dlouho neviděli, souhlasíte. Těsně před odchodem z vašeho domu vám váš přítel pošle SMS, že to nakonec ruší.“

- **Budete se cítit provinile**

Protože jste něco udělali.

Protože si myslíte, že jste něco udělali (protože nás nikdo neučil, že nastavit si hranice je v pořádku)

THE BOUNDARIES BUILDER

1. Promyslete si jeden pocit, který byste chtěli prožívat víc, častěji:

KLID



THE BOUNDARIES BUILDER

2. Která konkrétní činnost vám pomůže rozvíjet váš vybraný pocit?

**RANNÍ CVIČENÍ,
VEČERNÍ MEDITACE,
NÁDECH VÝDECH VENKU**



Napište mi do komentářů

THE BOUNDARIES BUILDER

3. Jaké hranice je třeba vytvořit, abyste mohli prožít tuto zkušenost?

Lidé: Kdo Vás může podpořit? Kdo Vám brání?

Požádat muže, aby se večer postaral o děti

Čas: Co musíte změnit ve svém rozvrhu?

Naházet si časový blok na ranní cvičení

Myšlení: Jaká limitující přesvědčení vám brání? Co může posloužit lépe?

Potřebuji se postarat o sebe, abych se cítila dobře a energicky

Rutina: Co můžete zautomatizovat nebo zorganizovat, aby vás to stálo méně úsilí?

Nastavím si reminder a konkrétní playlist pro meditaci

Prostředí: Jak můžete pozmenit svůj prostor, věci kolem sebe, aby vás to podpořilo?

Nachystám si meditační polštář s podložkou v ložnici

THE BOUNDARIES BUILDER

4. S kterou hranicí bude nejjednodušší začít?

Naházet si časový blok na ranní cvičení

Nachystám si meditační polštář s podložkou v ložnici



Napište mi do komentářů

**Někdy nemusíš dělat nic,
než říkat “ne” častěji.**

Šest kroků k nastavení hranic s náročnými lidmi

1. Asertivně přeformulujte hranici podle potřeby.
2. Upozorněte na přešlap ihned. Nenechte si ujít příležitost. Buďte důslední při realizaci svých hranic.
3. Buďte konzistentní - žádné výjimky!
4. Přijměte, že ačkoli je to obtížné, mají nárok na svou reakci, i když se liší od té, kterou byste chtěli.
5. Rozhodněte se, že si to nebudete brát osobně. Chtějí dělat to, co chtějí. Žádáte je, aby udělali něco nepříjemného, co je pro ně pravděpodobně obtížné.
6. Ovládejte své nepohodlí.

Chránit své hranice je vaše odpovědnost. Chráníte tím nejen sebe, ale i druhé a vztah.

- každé “ano” zhoršuje naši pozici pro příště, prohlubuje naši zášť a dlouhodobě podkopává vztah
- máme právo odmítnout, změnit názor, či přehodnotit postoj
- nemusíme se “líbit druhým”, není možné naplnit potřeby všech
- “ne” bolí především nás
- všímejte si tlaku, který kladete sami na sebe
- váš pocit je nejvyšší subjektivní pravda

Ať jste každý den lepší!

Zůstaňme v kontaktu
IG, FB, LI - [eliska.remesova](#)

