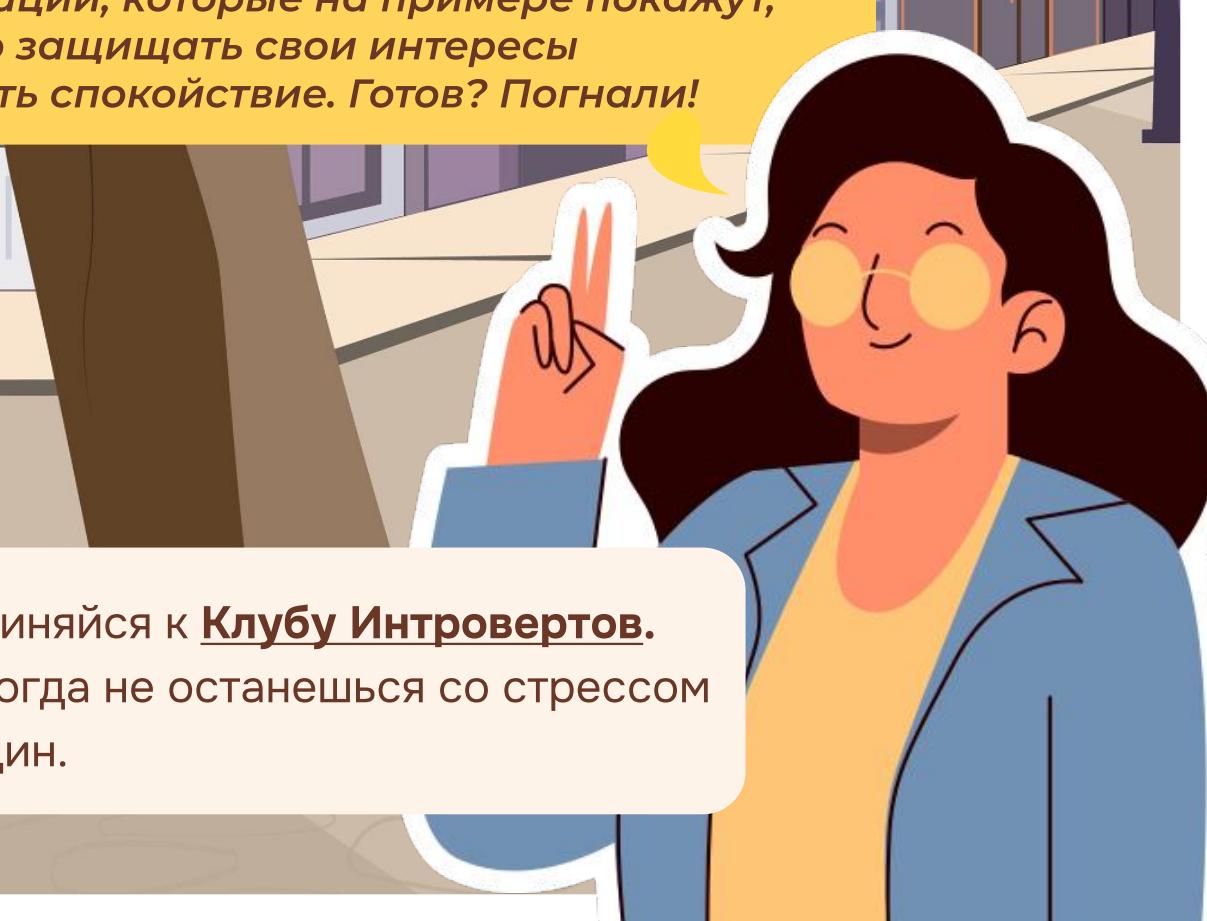


Комикс

## Практическое применение личных границ

Добро пожаловать в Стессград. Сегодня мы будем учиться справляться со стрессом и выстраивать личные границы. Впереди тебя ждут ситуации, которые на примере покажут, как важно защищать свои интересы и сохранять спокойствие. Готов? Погнали!



И присоединяйся к [Клубу Интровертов](#). Так ты никогда не останешься со стрессом один на один.

До:

Это Лев. Он работает в офисе. Его коллеги не отличаются эмпатией и постоянно прерывают Льва, прося помочь по разным вопросам. Из-за этого наш герой не успевает выполнять свои задачи.



Поможешь мне закончить проект на выходных? Там еще отчет нужно написать...

Конечно, я помогу, мне ведь не сложно. Отложу свои дела, не волнуйся.



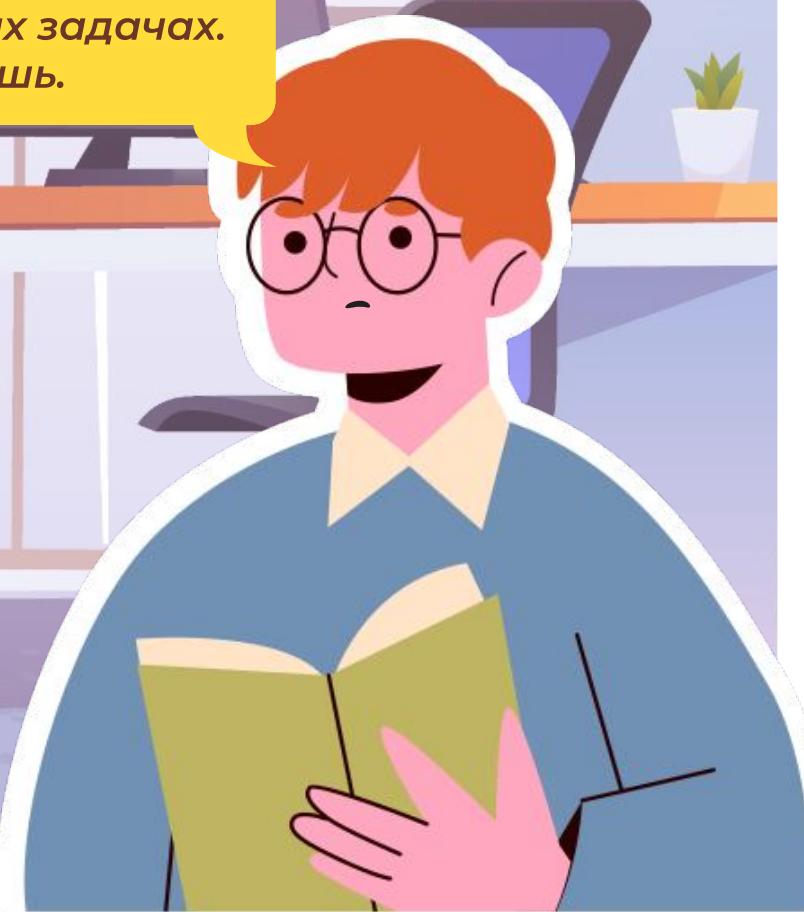
## После:

Что мы советуем Льву и всем, кто на него похож?  
Первое, что важно для защиты ваших границ – это  
умение говорить «нет». Оберегать свой  
внутренний комфорт – твоя главная  
обязанность перед самой собой. Люди,  
которые правда ценят тебя, будут  
считаться с тобой и уважать твоё время.



Поможешь мне закончить проект  
на выходных? Там еще отчет  
нужно написать...

Нет, не могу помочь. Мне нужно  
сосредоточиться на своих задачах.  
Надеюсь, ты меня поймешь.



До:

Это Ира. Ира отстояла очередь в магазине после работы. Уверены, ты уже почувствовал, как она устала. На кассе ее торопит не самая вежливая работница. Тем не менее, Ира никогда бы не стала грубить кому-либо в ответ, ведь она бережет нервы людей вокруг. Но не свои.



Женщина, не задерживайте очередь, собираите продукты быстрее.

Ой, извините, конечно-конечно...

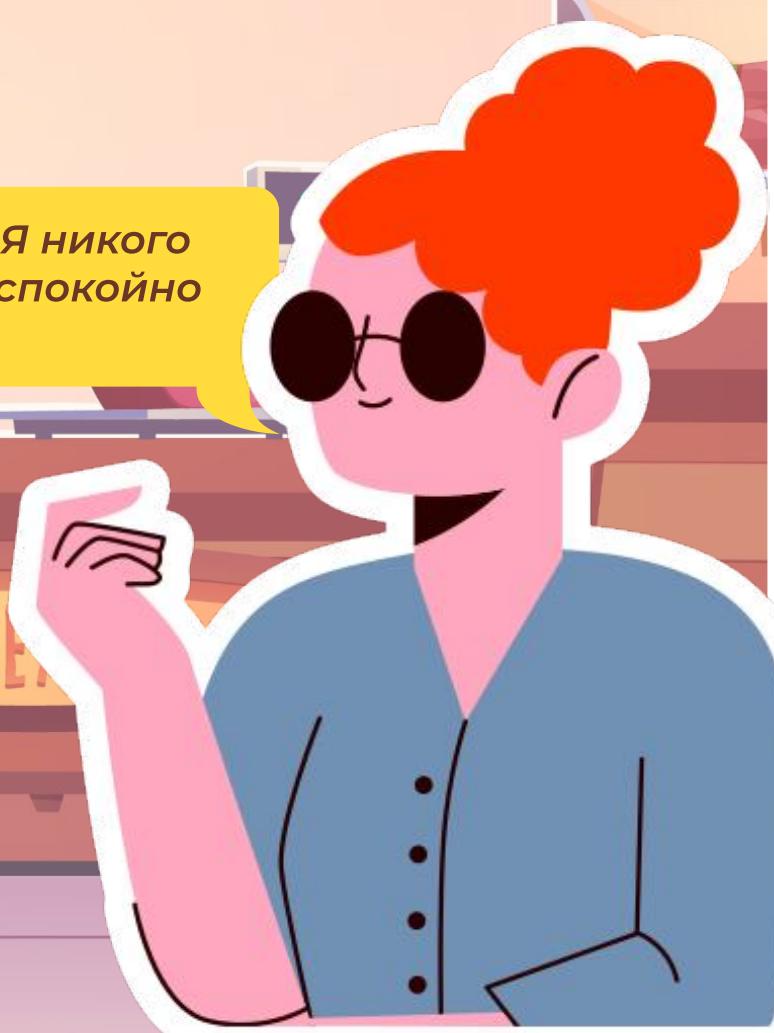
## После:

Что мы советуем Ире? Учись сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях. Второе важное действие для защиты границ – уважение к своим собственным желаниям и потребностям. А еще не пытайся в моменте понять чувства других, эмпат. Отстаивай свои.



Женщина, не задерживайте очередь, собираите продукты быстрее.

Не торопите меня. Я никого не задерживаю, а спокойно собираю покупки.



До:

Это Аня. Она едет в общественном транспорте, и незнакомые люди постоянно вторгаются в ее личное пространство, задавая вопросы или пытаясь завязать беседу. Аня не хочет выглядеть грубой, поэтому чувствует обязанность ответить.



Девушка, вашей маме зять не нужен? Улыбнитесь, вы же украшение этого мира...



## После:

Конечно, отстоять личные границы и не поссориться – задачка со звездочкой. Третье, что важно – четко и ясно выражать свои чувства и потребности.

Защищать свои границы – это не признак наглости и эгоизма. Уйди оттуда, где тебе некомфортно, не отвечай на негативные комментарии, игнорируй нетактичные вопросы. Это сэкономит нервы и время.



Девушка, вашей маме зять не нужен? Улыбнитесь, вы же украшение этого мира...

Нет. Я не знакомлюсь.  
Могу я побыть в тишине?

До:

Это Дима. Он очень любит кофе и часто посещает кофейни. Однако, когда в напитке что-то не так, Дима не может сказать об этом бариста и попросить переделать.



Ваш напиток готов. Пожалуйста, латте с карамельным сиропом.

\*заказывал капучино без сиропа\*

Да, спасибо...

MORE  
COFFEE

## После:

Для Димы у нас есть четвертое важное действие для защиты границ – настойчивость (не путать с агрессией!). Используй «Я-высказывания» для выражения своих чувств и потребностей. Это поможет говорить о своих потребностях без обвинений и агрессии.



Напиток готов. Пожалуйста, ваш латтэ с карамельным сиропом.

\*заказывал капучино без сиропа\*

Я заказывал капучино без сиропа. Переделайте, пожалуйста.



До:

Это Катя. Она пришла в спортзал, но не знает, как пользоваться тренажерами. Она очень стесняется и не хочет показаться глупой, а поэтому никого не попросит о помощи и просто перестанет ходить сюда.

Это не выход, Катя.



*Вам объяснить, как пользоваться тренажерами?*

*Нет, что вы... Я просто пришла растяжку поделать.*



## После:

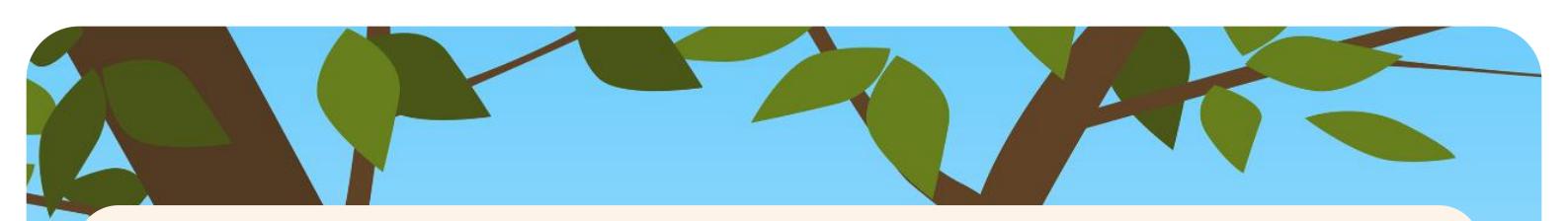
Мы, конечно, знаем как сложно бывает просить помощи. И об этом наше заключительное правило: учись обращаться за поддержкой и помощью, когда это необходимо. Практикуй с маленьких просьб в чем-то совершенно обыденном и увидишь, что это совсем не страшно.



**Вам объяснить, как пользоваться тренажерами?**

Да, пожалуйста. Буду благодарна, если расскажете, как этим пользоваться.





Мы поощляем аппетит к саммари, смотри еще:



### Стресс-менеджмент на работе и в жизни

Противоядие от токсичной продуктивности, чтобы выйти из бесконечной гонки за успехом. Вместо прокрастинации, стресса и выгорания.



### Личные границы: как отстаивать свои и не нарушать чужие

Гайд от психолога, чтобы избавиться от чувства вины и сохранить хорошие отношения с окружающими. Вместо 10 книг, 6 тренингов и десятков конфликтов.



Не разбрасывай саммари. Прибери в «Избранное», пусть там лежит