

אח אצולק 2026

אנסטסיה שמיט

א

קבלו את הצורה עצמית "הצורת האישית שלי"

אהרצת החוברת האחצו כאן

יום 1

הצהרת הגבולות שלי

גבולות שלנו הם הבסיס לתקשורת בריאה עם עצמינו ועם הסביבה. אם אנחנו לא מכירים ולא מכבדים את הגבולות שלנו, יהיה לנו קשה לכבד את הגבולות של אנשים אחרים ופעם אחר פעם זה יוביל לאי הבנות, היעלבויות וריבים. הקובץ הזה יעזור לך לזהות את המקומות בהם הגבולות שלך נפרצים – ואיך לחזק אותם.

שלב 1: מטרה שלנו קודם כל לזהות את האזורים שמפעילים בך מתח או חוסר נוחות. אלו המקומות בהם הגבולות שלך דקים או לא מוגדרים.

סמני ✓ ליד מה שמדבר אלייך:

- קשה לי להגיד "לא"
- אני עושה יותר ממה שאני רוצה
- אני מרגישה אחראית על הרגשות של אחרים
- אני כועסת או נעלבת אבל שותקת
- מבטלים את ההסכמים שלנו
- אני מסבירה ומתנצלת יותר מדי
- אני מפחדת שידחו אותי אם אסרב
- אני מרגישה מותשת אחרי אינטראקציות

@coach_anastasia_shmidt
ק על הרגשות שלי

מן לחשוב לפני החלטות

ד "לא" בלי הסברים

קשורת שיש בה כבוד

ת הזמן והמשאבים שלי

יום 1

הצהרת הגבולות שלי

שלב 7: ליצור את "הצהרת הגבולות" האישית שלך מותר לי:

-
-
-
- אני לא מחויבת:
-
-
- אני בוחרת:
-
-
-

שלב 2: לזו גבול.

- לחץ בחז
- כיווץ בב
- גוש בגרו
- עצבנות!
- רצון לכר
- עייפות

שלב 3: להו גבולות רגני

- מבקרים
- גורמים נ
- לא נוו ל

שלב 8: תרגול ליום יום:

בסוף כל יום תעני על השאלות הבאות: האם היה רגע שבו הגבול שלי זז? איזה משפט יכול לשמור על הגבול שלי? האם אני מוכנה לתת לעצמי 10 דקות של מרחב אישי בלי אשמה?

- גבולות פיז
- פולשים
- נוגעים ב
- לא מכב

@coach_anastasia_shmidt

@coach_anastasia_shmidt

שלי

להציב גבולות בעדינות.

חרת:

להשתמש בהם וכתבי

כנה ליישם.

- מצמצמת קשר
- לא מבצעת בקשה
- לוקחת זמן לעצמי
- משנה את אופן התקשורת