

ПРИЗНАКИ ЗДОРОВЫХ ГРАНИЦ.

- Должное доверие.
- Раскрывать себя каждый раз понемногу, останавливаясь, чтобы увидеть, как другие отвечают на Ваше откровение.
- Постепенное установление близких отношений.
- Придерживание развития новых знакомств до выяснения совместимости.
- Осознание того, являются ли потенциальные взаимоотношения хорошими для Вас.
- Удерживание внимания на личном росте и выздоровлении.
- Взвешивание последствий до начала действий по сексуальному импульсу.
- Проявлять сексуальность, когда Вы хотите быть сексуальным, концентрируясь в целом на своем удовольствии, а не наблюдая за реакцией Вашего партнера.
- Установление собственных ценностей, независимо оттого, что от Вас ждут другие.
- Замечать, когда кто-то другой выказывает несоответствующие границы.
- Замечать, когда кто-то нарушает Ваши границы.
- Говорить “нет” еде, подаркам, прикосновениям, сексу которых Вы не хотите.
- Спрашивать разрешения, прежде чем прикоснуться к кому-либо.
- Уважать других, не пользуясь преимуществами чужой щедрости.
- Самоуважение - не отдавать слишком много в надежде кому-то понравиться.
- Не позволять другим пользоваться Вашей щедростью.
- Доверять собственным решениям.
- Определять собственную истину, как Вы видите ее.
- Знать, кто Вы есть и чего хотите.
- Понимать, что друзья и партнеры не умеют читать мысли.
- Ясно предъявлять свои желания и нужды, понимая при этом, что Вас могут оттолкнуть, но спросить Вы можете.
- Быть самому себе любящим родителем.
- Говорить с собой мягко, с юмором, любовью и уважением.