

OSOBNNE GRANICE

Nisi neka država, ali ipak imaš svoje granice. Što su one? Kako da ih osvijestiš i kako da ih čuvaš? Granice su oni trenuci kada odlučujemo biti svoji: trenuci u kojima čujemo svoj unutarnji glas, a ako naučimo - tada on postaje i glas kojim progovaramo. Granice su kada smo svjesni svog unutarnjeg kompasa i spremni poslušati ga: kada smo svjesni kako se osjećamo, što želimo i djelujemo u skladu s time na prihvatljiv način. Kada znamo, kada je to potrebno, reći NE drugima i DA sebi. Još jednostavnije rečeno: **kada slušamo sebe.**

Primjerice, kada nam netko nudi nešto što nije u skladu s našim trenutnim interesima: hranu kada nismo gladni, piće koje nam se ne pije, izlazak za koji nismo raspoloženi, zadirkivanje kolege koje nam nije ugodno, slobodnu aktivnost koju ne volimo... Ako dobro poznajemo svoje potrebe i vrijednosti, sami najbolje znamo želimo li to ili ne. Da bismo to i rekli drugima (i napravili) potrebno je još malo prakse i hrabrosti za biti dobro s tuđim neslaganjem.

Znaš, nisu granice samo onda kada govorimo NE. Granice postavljamo i onda kada odlučujemo da smo vrijedni i dovoljni, kada se aktivno **zalažemo za sebe**, i kada smo svjesni da smo mi oni koji svakodnevno odlučuju kakav će život živjeti, što će iz njega naučiti.

Granice nas vode prema nama samima. Prema tome da **poštujemo svoje osjećaje, svoje vrijednosti, svoje potrebe i ciljeve - ono što jesmo.** Prepoznavanje i izražavanje granica vodi nas prema autentičnosti, upravo nas one čine posebnima i zato ih trebamo upoznavati i poštivati.

#reciDAsebi



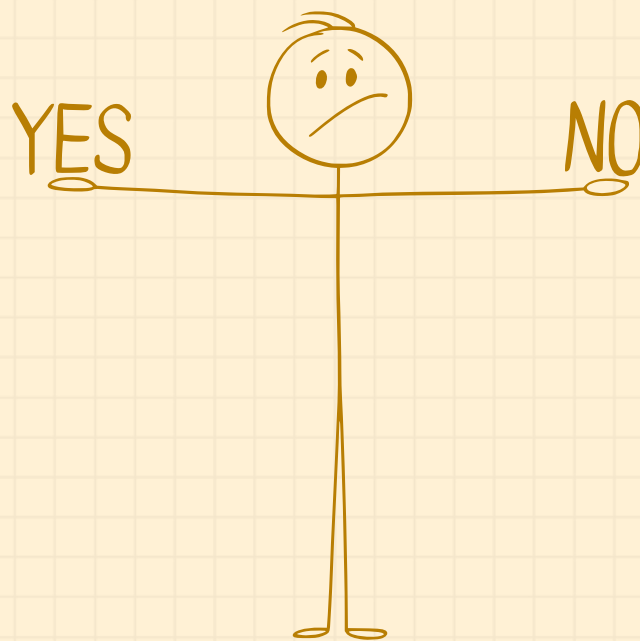
KUTAK ZA REFLEKSIJU

Kako govoriš NE drugima?

Da li se sjetiš reći kada je prekasno? Kažeš li to sigurno u sebe, ili u nadi da te neće čuti? Kažeš li to s poštovanjem prema drugoj osobi ili višeš, vrijeđaš?

Ili je možda bolje pitanje: govoriš li NE drugima ili svoje mišljenje zadržiš za sebe? Žališ li ponekad zbog nekih odluka jer si želio/la postupiti drugačije?

Reći NE nije lako. Ponekad se bojimo konflikta. Bojimo se izgubiti druge. Ili ih razočarati. Ili dovesti sebe u nepovoljnu situaciju. Možda nismo naučili kako izraziti sebe. Ili nam se čini da smo sebični ako postavljamo granice.

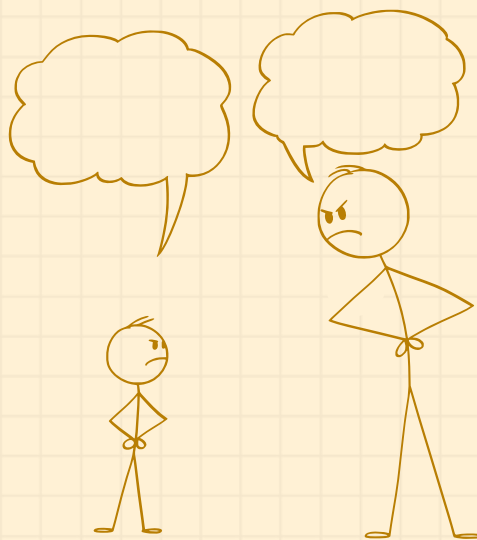


KAKO UČIMO REĆI NE?

Prepoznati svoje granice i znati izraziti sebe učimo kroz:

- **pokušaje i pogreške** - nitko ne može i ne zna *uvijek, u svakoj situaciji, oduvijek...* Svaka nova situacija je novo istraživanje naših granica.
- **upoznavanje sebe** - što nam je važno, vrijedno, što trebamo, osjećamo, kakvi želimo biti i koji nam je cilj. Upoznavanje sebe traje cijeli život jer se mijenjamo kroz godine, učenje, iskustva i odnose.
- **vježbanje** - izraziti se riječima i djelima je teže nego pomisliti. Nespretnost u izražavanju i nastojanjima je dio puta do spretnijeg zalaganja za sebe.
- **razvoj samopoštovanja i ne odustajanje od sebe** - nitko nije savršen i ne treba biti. Kroz život se mijenjamo, učimo i usklađujemo s našim unutarnjim promjenama. One se često događaju nakon iskustava koja su nam bila značajna ili teška. Iskustva su prilike za rast - nove spoznaje o sebi i nove odluke, promjenu ponašanja. Učenje i promjene su trajni dio života. Naučiti voljeti sebe uz sva svoja iskustva i pogreške je jedna od važnijih životnih lekcija.

RAZMISLI: Kako još možeš učiti? Zašto je važno?



Izražavanje naših granica vodi nas prema autentičnosti - usklađenosti misli, osjećaja, našeg ponašanja i tjelesnih senzacija.

**UPRAVO NAS ONE ČINE POSEBNIMA I ZATO IH
TREBAMO ČUVATI, IZRAŽAVATI I POŠTIVATI.**

#reciDAsebi

Udruga EMA
www.prostor-emancipacije.hr

Ovaj letak izrađen je uz
financijsku podršku Središnjeg
državnog ureda za
demografiju i mlade.

Sadržaj letka u isključivoj je
odgovornosti udruge EMA i ni
pod kojim se uvjetima ne može
smatrati kao odraz stajališta
Središnjeg državnog ureda za
demografiju i mlade.



SREDIŠNJI DRŽAVNI URED
ZA DEMOGRAFIJU I MLADE



Letak je rezultat projekta "Reci DA" u sklopu kojeg su provedene radionice osnaživanja mladih osoba. Radionice i sadržaj letka inspirirani su vrijednostima obiteljskog terapeuta Jespera Juula. Letak su napisali mladi volonteri pod vodstvom Udruge EMA.

ema
Prostor EMancipacije