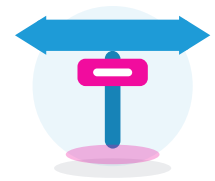


הצבת גבולות ופיתוח אסרטיביות

אתם אומרים כן לכל בקשה של חבר, בן משפחה או קולגה, גם כשזה בא על חשבון הזמן והאנרגיה שלכם, כי אתם מפחדים שהצד השני יכעס או יתרחק. **זו מלכודת הריצוי.**

1 לא לאחרים זה כן לעצמכם

בכל פעם שאתם אומרים כן מתוך פחד, כשבפנים אתם רוצים להגיד לא, אתם אומרים לא חותך לעצמכם. אתם מאמנים את מערכת העצבים להאמין שהזמן שלכם שווה פחות. **ריצוי הוא לא נחמדות, הוא רמיסה של הערך העצמי.**



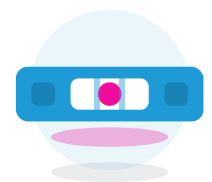
2 גבול הוא דלת, לא חומה

לא הייתם משאירים את דלת הבית פתוחה לרווחה כדי שאף אחד לא ירגיש לא בנוח בחוץ. המנעול לא נמצא שם מתוך רוע, אלא כדי להגן על מה שיקר לכם בפנים. **גבול הוא התקנת דלת, לא מעשה תוקפני.**



3 הגוף חייב לגבות את המילה

ראש שנוטה הצידה וקול שעולה בסוף המשפט משדרים היסוס, והצד השני ממשיך ללחוץ. רגליים יציבות בקרקע, כתפיים משוחררות וקול שיורד למטה בסוף. **משפט קצר, מדויק, בגוף יציב.**



הכלי המעשי שלוקחים מהשיעור: "פסק זמן ותקליט שבור"

קודם קונים זמן: אבדוק את הלוח ואחזור אליך. ואם התשובה היא לא, בוחרים משפט קצר אחד בלי תירוצים וחוזרים עליו באותו טון בדיוק, שוב ושוב:

"בדקתי את זה, וזה לא מתאים לי הפעם"

