

הצבת גבולות ופיתוח אסרטיביות

בבקשה הבאה שמגיעה אליכם, אל תגידו כן על אוטומט. קודם קחו פסק זמן: אבדוק את הלוז ואחזור אליך. ואם זה לא מתאים לכם, בחרו משפט אחד קצר בלי תירוצים וחזרו עליו באותו טון בדיוק: **בדקתי את זה, וזה לא מתאים לי הפעם.**

סמנו מה יישמתם בבקשה האחרונה

חזרתי עליו בלי לשנות

משפט קצר בלי תירוצים

לקחתי פסק זמן

2. פסק זמן · איך קניתי זמן?



דוגמה: אבדוק את הלוז ואחזור אליך

1. הבקשה · מה ביקשו ממני?



דוגמה: ביקשו ממני טובה של חצי שעה

4. הגוף · מה הגוף שידר?



דוגמה: רגליים יציבות והקול ירד בסוף

3. המשפט שלי · מה חזרתי עליו?



דוגמה: בדקתי וזה לא מתאים לי הפעם

בנוסף: בסוף השבוע קראו את מה שרשמתם ובדקו כמה מהתגובות שפחדתם מהן באמת קרו. כעס, אכזבה, התרחקות, או מישהו שבאמת אמר לכם שאתם אגואיסטים.

זכרו: גם אם אמרתם כן על אוטומט ורק אחר כך שמתם לב, זה בסדר. אפשר לחזור ולהגיד שבדקתם וזה לא מתאים הפעם. הגבול לא נסגר אחרי התשובה הראשונה.

תעמדו על שלכם, כי המרחב הזה שייך לכם

