Почему я опять сказала «да», хотя не хотела?

Пауза, границы и фразы без лишних оправданий

Согласие может быть способом избежать конфликта. Тренировать границы лучше на ситуациях, где это достаточно безопасно.

Для кого эта практика

Для тех, кто узнаёт себя в этой ситуации и хочет не только разобраться в причинах, но и попробовать другое действие.

Время: 20–35 минут. Нужны ручка, бумага и немного спокойного пространства. Можно делать по частям.

Это материал для саморефлексии, а не диагностика или замена психотерапии. Если упражнение вызывает сильный дискомфорт, остановись и обратись за поддержкой.

Шаг 1. Разобрать последнее «да»

Вспомни конкретную просьбу, на которую не хотелось соглашаться.

Что у меня попросили? Что я хотела ответить?

Чего я боялась: обиды, ссоры, потери отношений, чувства вины?

Шаг 2. Найти свою формулировку

Выбери не идеальную, а произносимую фразу: «Мне нужно подумать»; «Сегодня не могу»; «Мне это не подходит»; «Могу помочь только в пятницу».

Какая фраза звучит естественно моим голосом?

Как я отвечу, если меня попросят ещё раз?

Шаг 3. Выдержать паузу

Представь разговор. Поставь ноги на пол, выдохни и произнеси выбранную фразу вслух несколько раз.

Где в теле возникает дискомфорт, когда я говорю «нет»?

Что поможет мне выдержать его, не меняя решение автоматически?

МАК-практика: четыре образа

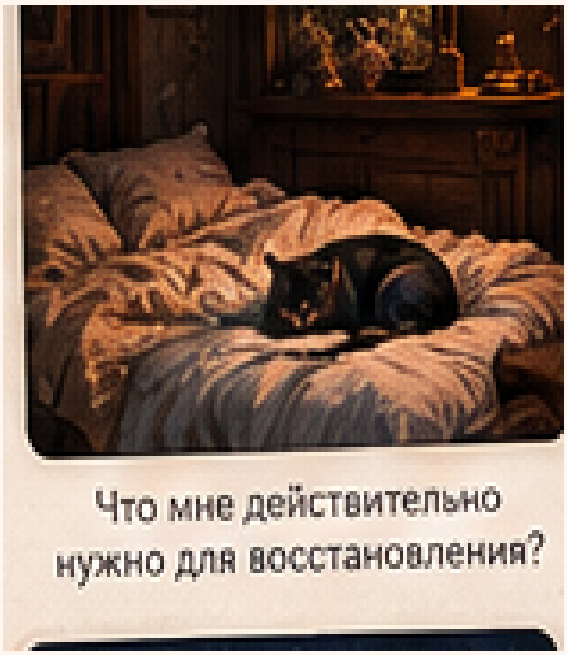
Выбери карту, которая откликается сейчас. Карты не предсказывают будущее: они помогают исследовать собственные ассоциации.



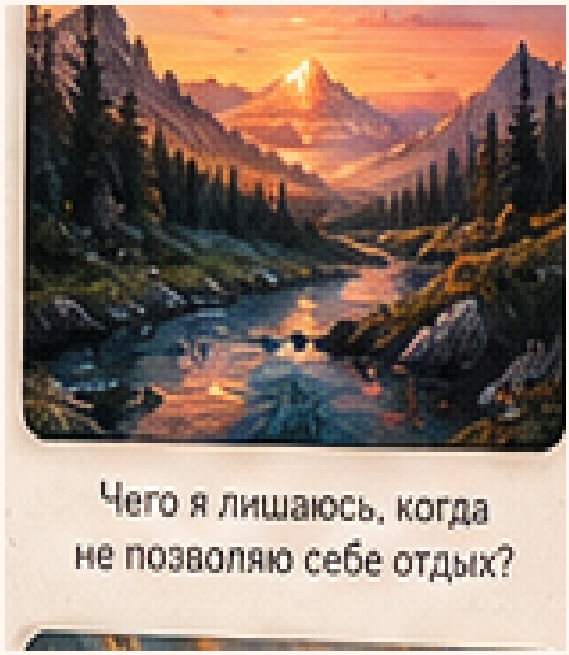
Что я пытаюсь удержать?



Что мне можно разрешить?



Где мне нужна опора?



Какой шаг я выбираю?

Запиши ключевые слова и один маленький шаг, который хочется попробовать:

Маленький эксперимент

На этой неделе попробуй одну маленькую границу в безопасной ситуации: взять время на ответ или отказать в несущественной просьбе. Не используй этот эксперимент в отношениях с угрозами или принуждением.

Что именно я попробую?

Когда я это сделаю? Что может помешать и как я себе помогу?

После эксперимента: что произошло на самом деле, а что я ожидала?

Завершение

Граница не гарантирует, что никто не обидится. Она помогает яснее выражать свои возможности и желания.

Одна мысль, которую я забираю с собой:

Давай знакомиться!



Привет, я Виктория!

Я таролог и коуч. Помогаю исследовать себя через метафорические карты, трансформационные практики, работу с образами и телесное внимание.

На индивидуальных встречах мы можем глубже разобраться в твоём запросе и подобрать практики именно под тебя.

Приглашаю на игру-интенсив

За пару часов в пространстве игры ты сможешь посмотреть на себя по-новому, заметить неожиданные стороны, исследовать привычные сценарии и найти идеи для следующего шага.

Это не обещание мгновенной трансформации, а возможность получить новый опыт и лучше услышать себя.

Запись на игру-интенсив и индивидуальные практики:

Instagram: @vika.nextstep

Telegram: @Nahorea_bot