

# Όρια Χωρίς Ενοχή

## Boundary Workbook

**Το όριο δεν τελειώνει όταν λες «όχι».  
Το όριο είναι να μη σε εγκαταλείψεις μετά επειδή ο άλλος δεν χάρηκε με το  
«όχι» σου.**

12+ σελίδες πρακτικής εφαρμογής - χωρίς θεωρία για τη θεωρία

Συνοδευτικό υλικό του 90λεπτου masterclass

## Πώς να χρησιμοποιήσεις αυτό το workbook

Μην προσπαθήσεις να το «τελειώσεις». Χρησιμοποίησέ το πάνω σε πραγματικές καταστάσεις, μία κάθε φορά.

**Ένα όριο δεν είναι τρόπος να κάνω τον άλλον να αλλάξει. Είναι η απόφασή μου για το τι θα κάνω εγώ, τι θα δεχτώ και πού θα σταματήσω.**

1. Διάλεξε μία συγκεκριμένη σχέση ή κατάσταση.
2. Γράψε τι συνέβη χωρίς να το εξηγήσεις υπερβολικά.
3. Παρατήρησε τι ήθελες πραγματικά πριν πεις «ναι».
4. Βρες μία καθαρή πρόταση που μπορείς να πεις.
5. Σχεδίασε τι θα κάνεις αν ο άλλος δυσανεστηθεί ή επιμένει.

**Η κατάσταση που θέλω να δουλέψω πρώτα:**

---

---

---

## Πού χάνω τα όριά μου;

Ξεκίνα από τα μοτίβα. Όχι για να κατηγορήσεις τον εαυτό σου, αλλά για να δεις πού χρειάζεται περισσότερη σαφήνεια.

- ☐ Λέω «ναι» πριν προλάβω να σκεφτώ τι θέλω.
- ☐ Συμφωνώ για να μη δυσαρεστήσω κάποιον.
- ☐ Δίνω περισσότερο χρόνο, εργασία ή ενέργεια από όσα συμφωνήσαμε.
- ☐ Απαντώ αμέσως σε μηνύματα επειδή φοβάμαι ότι θα παρεξηγηθώ.
- ☐ Εξηγώ υπερβολικά το «όχι» μου.
- ☐ Αλλάζω γνώμη όταν ο άλλος απογοητευτεί ή θυμώσει.
- ☐ Δυσκολεύομαι να ζητήσω χώρο, χρόνο ή διαφορετικό τρόπο επικοινωνίας.
- ☐ Νιώθω ότι πρέπει να έχω «αρκετά καλό λόγο» για να αρνηθώ.

**Σε ποια 2 μοτίβα αναγνωρίζω περισσότερο τον εαυτό μου;**

---

---

---

---

## Τι μου λέει το σώμα πριν απαντήσω;

Πριν βγει η λέξη «ναι» ή «όχι», συχνά το σώμα έχει ήδη δώσει πληροφορία.

- ☐ Σφίξιμο στο στήθος ή στον λαιμό
- ☐ Κόμπος στο στομάχι
- ☐ Κράτημα της αναπνοής
- ☐ Ένταση σε ώμους ή σαγόνι
- ☐ Αίσθηση ότι θέλω να απομακρυνθώ
- ☐ Πάγωμα / δυσκολία να βρω λέξεις
- ☐ Βιασύνη να απαντήσω
- ☐ Αίσθηση ανακούφισης όταν φαντάζομαι ότι λέω «όχι»

**Όταν πιέζομαι να πω «ναι», το σώμα μου συνήθως...**

---

---

---

**Αν έδινα στο σώμα μου 20 δευτερόλεπτα πριν απαντήσω, τι ίσως άκουγα;**

---

---

---

## Το «ναι» που δεν εννοούσα

Διάλεξε τρεις πρόσφατες στιγμές όπου είπες «ναι», ενώ μέσα σου υπήρχε δισταγμός.

| Τι είπα / έκανα | Τι ήθελα πραγματικά |
|-----------------|---------------------|
| 1. _____        | _____<br>_____      |
| 2. _____        | _____<br>_____      |
| 3. _____        | _____<br>_____      |

### Τι προσπάθησα να αποφύγω λέγοντας «ναι»;

π.χ. απογοήτευση, σύγκρουση, κριτική, απόρριψη, αμηχανία

---

---

---

---

## Τι φοβάμαι ότι θα συμβεί αν βάλω όριο;

Η ενοχή πολλές φορές εμφανίζεται όχι επειδή το όριο είναι λάθος, αλλά επειδή το όριο αλλάζει ένα γνώριμο μοτίβο.

**Αν πω αυτό που πραγματικά θέλω, φοβάμαι ότι...**

---

---

---

**Ο άλλος ίσως σκεφτεί για μένα ότι...**

---

---

**Και αν αυτό συμβεί, τι μπορώ ρεαλιστικά να κάνω;**

---

---

---

**Η δυσφορία μετά από ένα όριο δεν είναι απόδειξη ότι το όριο ήταν λάθος.**

## Ανάγκη - Αίτημα - Όριο

Όσο πιο καθαρά ξεχωρίζεις αυτά τα τρία, τόσο λιγότερο χρειάζεται να παλεύεις για να «καταλάβει» ο άλλος.

| Τι είναι | Παράδειγμα                                                                         |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------|
| ΑΝΑΓΚΗ   | «Χρειάζομαι χρόνο να ξεκουραστώ.»                                                  |
| ΑΙΤΗΜΑ   | «Μπορείς να με ενημερώνεις μία μέρα νωρίτερα;»                                     |
| ΟΡΙΟ     | «Δεν θα αναλαμβάνω πλέον δουλειές που έρχονται τελευταία στιγμή.»                  |
| ΣΥΝΕΠΕΙΑ | «Αν έρθει αίτημα την ίδια μέρα, θα το μεταφέρω στην επόμενη διαθέσιμη ημερομηνία.» |

**Τι χρειάζομαι πραγματικά σε αυτή την κατάσταση;**

---

---

---

**Ποιο αίτημα μπορώ να κάνω;**

---

**Αν το αίτημα δεν γίνει σεβαστό, ποιο είναι το δικό μου όριο;**

---

---

---

## Μία πρόταση είναι αρκετή

Ένα όριο δεν γίνεται πιο έγκυρο επειδή το εξήγησες επί πέντε λεπτά.

**Δεν χρειάζεται να έχω έναν λόγο που θα εγκρίνει ο άλλος για να μπορώ να πω «όχι».**

| Αντί για...                                     | Δοκίμασε...                             |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| «Συγγνώμη, απλά έχω πάρα πολλά και ίσως αν...»  | «Δεν μπορώ αυτή τη φορά.»               |
| «Μήπως γίνεται να μην το κάνουμε έτσι γιατί...» | «Αυτό δεν λειτουργεί για μένα.»         |
| «Δεν ξέρω, ίσως, θα δω...»                      | «Θέλω λίγο χρόνο πριν απαντήσω.»        |
| «Εντάξει, αλλά μόνο επειδή...»                  | «Μπορώ να κάνω Χ. Δεν μπορώ να κάνω Ψ.» |

**Η μία πρόταση που θέλω να εξασκήσω:**

---

---

---

## Όταν ο άλλος δυσανεσκηθεί

Το δύσκολο σημείο συχνά ξεκινά μετά το «όχι». Εδώ προετοιμάζεσαι για να μη βιαστείς να το πάρεις πίσω.

**Πώς αντιδρά συνήθως αυτό το άτομο όταν ακούει όριο;**

---

---

---

**Τι κάνω εγώ συνήθως μετά;**

---

---

---

**Τι θέλω να κάνω διαφορετικά αυτή τη φορά;**

---

---

---

**Μπορώ να καταλάβω ότι ο άλλος δυσανεσκηθήκη χωρίς να ακυρώσω την απόφασή μου.**

## Το σχέδιό μου για τα πρώτα 20 λεπτά μετά το «όχι»

Η παρόρμηση να ξαναστείλεις, να εξηγήσεις ή να ζητήσεις συγγνώμη μπορεί να περάσει αν δεν την ακολουθήσεις αμέσως.

- ☐ Δεν στέλνω δεύτερο μήνυμα για να «μαλακώσω» το πρώτο.
- ☐ Βάζω τα πέλματα στο πάτωμα και κάνω 3 αργές εκπνοές.
- ☐ Αφήνω το κινητό για λίγα λεπτά, αν μπορώ.
- ☐ Ρωτώ: «Θέλω να αλλάξω το όριο ή θέλω απλώς να φύγει η αμηχανία;»
- ☐ Αν χρειάζεται απάντηση, απαντώ αφού ξαναβρώ καθαρότητα.

### Η δική μου ασφαλής παύση θα είναι περίπου:

π.χ. 10 λεπτά, 30 λεπτά, μέχρι το επόμενο πρωί - ανάλογα με την κατάσταση

### Τι με βοηθά να επιστρέφω στον εαυτό μου;

## Λιγότερη εξήγηση - περισσότερη σαφήνεια

Δες αν μπορείς να αφαιρέσεις ό,τι γράφεις μόνο για να κερδίσεις έγκριση.

**Γράψε όπως θα το έλεγες συνήθως:**

---

---

---

---

**Τώρα κόψε τις εξηγήσεις στο μισό:**

---

---

**Κράτησε μόνο τη σαφή πρόταση:**

---

---

**Σαφήνεια δεν σημαίνει αγένεια. Σημαίνει ότι ο άλλος δεν χρειάζεται να μαντέψει τι εννοείς.**

## Η Σκάλα των Ορίων - πρόβα

Δεν χρειάζεται κάθε κατάσταση να ξεκινά από το πιο αυστηρό σημείο. Μπορείς να προχωράς βήμα-βήμα και να σταματάς όταν το όριο γίνεται σεβαστό.

| Βήμα      | Η δική μου φράση |
|-----------|------------------|
| ΠΑΥΣΗ     | _____            |
| ΑΙΤΗΜΑ    | _____            |
| ΟΧΙ       | _____            |
| ΟΡΙΟ      | _____            |
| ΣΥΝΕΠΕΙΑ  | _____            |
| ΑΠΟΧΩΡΗΣΗ | _____            |

**Σε ποιο βήμα συνήθως μένω ενώ χρειάζεται να προχωρήσω παρακάτω;**

---

---

---

## Debrief μετά από ένα πραγματικό όριο

Χρησιμοποίησε αυτή τη σελίδα μετά από μία συζήτηση. Στόχος δεν είναι να κρίνεις αν «τα πήγες τέλεια», αλλά να μάθεις τι χρειάζεσαι την επόμενη φορά.

**Τι συνέβη;**

---

**Τι ένιωσα στο σώμα μου;**

---

**Τι είπα;**

---

**Τι έκανε ο άλλος;**

---

**Τι έκανα εγώ μετά;**

---

**Αν ξανασυνέβαινε, τι θα ήθελα να κρατήσω ή να αλλάξω;**

---

---

---

## Τρεις καθημερινές πρόβες

Διάλεξε μία. Γράψε μία απάντηση που είναι δική σου - όχι «τέλεια».

**1. Κάποιος σου ζητά κάτι τελευταία στιγμή και περιμένει άμεσο «ναι». Τι απαντάς;**

---

---

---

**2. Έχεις ήδη πει «όχι» και ο άλλος συνεχίζει να επιμένει. Τι λες στη δεύτερη απάντηση;**

---

---

---

**3. Συνεργάτης ή πελάτης ζητά επιπλέον δουλειά χωρίς αμοιβή. Ποια είναι η καθαρή σου φράση;**

---

---

---

## Η προσωπική μου συμφωνία

Δεν χρειάζεται να γίνεις άνθρωπος που «βάζει τέλεια όρια». Χρειάζεται να αρχίσεις να επιστρέφεις στον εαυτό σου λίγο νωρίτερα.

**Το όριο που θέλω να εξασκήσω αυτή την εβδομάδα είναι:**

---

---

---

**Η φράση που θα χρησιμοποιήσω:**

---

**Αν ο άλλος δυσαρεστηθεί, θα θυμηθώ ότι:**

---

---

---

**Η πράξη με την οποία θα στηρίξω το όριό μου είναι:**

---

---

---

**Το θέμα δεν είναι αν η ανάγκη σου είναι «αρκετή» για τον άλλον. Το θέμα είναι αν εσύ μπορείς να την ακούσεις και να την υποστηρίξεις.**