

Όρια Χωρίς Ενοχή

7ήμερη Πρακτική Ορίων

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

7 μικρές πράξεις - μία την ημέρα. Στόχος: εφαρμογή, όχι τελειότητα.

Συνοδευτικό υλικό του 90λεπτου masterclass

ΗΜΕΡΑ 1 - Παρατήρηση

Σήμερα δεν χρειάζεται να αλλάξεις τίποτα. Απλώς πρόσεξε πότε το σώμα ή η σκέψη σου λέει «όχι», ενώ το στόμα σου ετοιμάζεται να πει «ναι».

- ☐ Σημείωσε 1 στιγμή που ένιωσες πίεση να συμφωνήσεις.
- ☐ Γράψε τι ένιωσες στο σώμα.
- ☐ Μην κρίνεις τι έκανες. Απλώς κατέγραψέ το.

Σημείωση της ημέρας:

ΗΜΕΡΑ 2 - Αναγνώριση ανάγκης

Πίσω από ένα όριο υπάρχει συνήθως κάτι που χρειάζεσαι να προστατεύσεις ή να τιμήσεις.

- ☐ Διάλεξε μία χθεσινή κατάσταση.
- ☐ Συμπλήρωσε: «Αυτό που χρειάζομαι πραγματικά είναι...»
- ☐ Μετέτρεψε την ανάγκη σε μία καθαρή πρόταση.

Σημείωση της ημέρας:

ΗΜΕΡΑ 3 - Ένα μικρό «όχι»

Εξασκήσου σε κάτι χαμηλής έντασης. Δεν χρειάζεται να ξεκινήσεις από τη δυσκολότερη σχέση της ζωής σου.

- ☐ Πες «όχι» σε ένα μικρό αίτημα που δεν θέλεις.
- ☐ Μην δώσεις περισσότερες από 1-2 προτάσεις εξήγησης.
- ☐ Παρατήρησε τι νιώθεις μετά.

Σημείωση της ημέρας:

ΗΜΕΡΑ 4 - Σώμα και φωνή

Κάνε μια μικρή σωματική πρόβα ώστε η λέξη να μη μένει μόνο στο μυαλό.

- ☐ Στάσου με τα πόδια σταθερά στο πάτωμα.
- ☐ Πίεσε ήπια τις παλάμες σε έναν τοίχο για 5-10 δευτερόλεπτα και άφησε.
- ☐ Σήκωσε τις παλάμες σε θέση STOP και πες αργά: «Όχι.» / «Δεν μπορώ.» / «Αυτό δεν λειτουργεί για μένα.»
- ☐ Παρατήρησε ποια φράση νιώθεις πιο δική σου.

Σημείωση της ημέρας:

ΗΜΕΡΑ 5 - Μία δύσκολη φράση

Διάλεξε μία φράση που αποφεύγεις επειδή φοβάσαι την αντίδραση του άλλου.

- ☐ Γράψε την όπως θα ήθελες να την πεις.
- ☐ Κόψε τις εξηγήσεις στο μισό.
- ☐ Πες την φωναχτά 3 φορές, αργά και σταθερά.

Σημείωση της ημέρας:

ΗΜΕΡΑ 6 - Μείνε με τη δυσφορία

Σήμερα η πρακτική είναι να μην ακυρώσεις αμέσως τον εαυτό σου μετά από ένα όριο.

- ☐ Αν πεις «όχι», περίμενε πριν ξαναστείλεις μήνυμα.
- ☐ Ρώτα: «Θέλω να αλλάξω το όριο ή θέλω να φύγει η δυσφορία;»
- ☐ Σημείωσε τι έγινε όταν δεν έτρεξες να διορθώσεις την κατάσταση.

Σημείωση της ημέρας:

ΗΜΕΡΑ 7 - Review

Κοίτα την εβδομάδα σαν παρατήρηση, όχι σαν εξέταση.

- ☐ Πού είπες ένα πιο καθαρό «όχι»;
- ☐ Πού πήρες χρόνο πριν απαντήσεις;
- ☐ Ποια αντίδραση του άλλου άντεξες χωρίς να εγκαταλείψεις αμέσως το όριό σου;
- ☐ Ποιο ένα όριο θέλεις να συνεχίσεις να εξασκείς την επόμενη εβδομάδα;

Σημείωση της ημέρας:

Μικρή πρόοδος είναι να ακούσεις τον εαυτό σου λίγο νωρίτερα από χθες.