Din inre kompass – Modul 4

Utforska gränser i praktiken

I den här modulen fortsätter du att bygga din inre kompass.

I tidigare delar av kursen har du utforskat vad som ger dig energi, vad som dränerar dig och vilka behov och värderingar som är viktiga för dig.

I den här modulen riktar vi uppmärksamheten mot hur dessa insikter kan omsättas i praktiken genom gränssättning.

Den här övningen hjälper dig därför att utforska:
• i vilka situationer du skulle vilja vara tydligare
• vilka gränser som känns viktiga för dig
• hur du skulle kunna uttrycka dem

Det finns inga rätt eller fel svar. Skriv det som känns sant för dig just nu.

FENIXHÄLSAN

När skulle jag vilja vara tydligare med mina gränser?

Fundera över situationer där du känner att du ibland går över dina egna gränser.

Det kan till exempel handla om:
• situationer där du säger ja fast du egentligen vill säga nej
• situationer där du tar mer ansvar än du egentligen vill
• relationer där dina behov ofta hamnar i bakgrunden

FENIXHÄLSAN

Vad skulle jag vilja uttrycka istället?

Tänk på en av situationerna du skrev ner.

Fundera över vad du egentligen skulle vilja säga eller uttrycka i den situationen.

Det kan till exempel vara:
• ett tydligare nej
• en önskan om mer tid
• ett behov av mer respekt för din tid eller energi
• en beskrivning av vad som fungerar bättre för dig

FENIXHÄLSAN

Reflektion

När du tittar på det du har skrivit:
• Finns det situationer som återkommer ofta?
• Finns det relationer där det känns svårare att uttrycka dina gränser?
• Finns det något litet steg du skulle vilja prova framöver?

En liten påminnelse till dig

Att börja sätta gränser är en process som ofta utvecklas steg för steg.

Varje gång du stannar upp och lyssnar på dina egna behov stärker du din inre kompass och din förmåga att ta hand om dig själv i relationer.

FENIXHÄLSAN