Vahvat ja heikot rajat

Eri elämänalueisiin liittyviä rajoja tutkimalla voi huomata, missä asioissa rajojen asettelu kaipaa harjoittelua, ja missä niitä onnistuu asettamaan itseään kunnioittavalla ja suojaavalla tavalla.

- Miten rajoitan tavaroideni tai rahojeni lainaamista?
- Mitkä ovat fyysiset rajani ja millä tavoin suojelen näitä? Tiedostanko miten minua saa koskea, missä ja milloin?
- Mitkä ovat henkiset rajani, jotka liittyvät arvoihini, ajatuksiini?
  Olenko helposti manipuloitava tai luovunko helposti omista ajatuksistani?
- Tunnistanko ja erotanko omat tunteeni muiden tunteista vai koenko tässä rajattomuutta?
  Otanko muiden tunteet kannettavakseni, vai koenko muiden olevan vastuussa tunteideni kannattelemisesta?
- Annanko muiden määritellä mihin kulutan aikaani? Pysynkö itse asettamissani rajoissa?

Esimerkkejä heikoista rajoista

- Olen uuvuksissa ja kannan jatkuvaa pettymystä
- Pyrin miellyttämään muita oman jaksamiseni kustannuksella
- Koen tehtäväkseni pelastaa muita heidän ongelmiltaan ja auttaa aina kaikessa
- Olen salaa vihainen ja tunnen jääväni vaille usein
- Otan kantaakseni muiden tunteet ja niiden kanssa selviämisen
- Kannan iloisuuden ja pirteyden naamioita
- Ei-sanan käyttö tai kieltäytyminen muiden pyynnöiltä tuntuu miltei mahdottomalta
- Joustan itselleni tärkeistä menoista, tavoitteista, ostoksista, haaveista
- Muokkaan mielipiteitäni tai luovun niistä toisten hyväksynnän vuoksi
- Sallin muille asioita, joita en salli itselleni
- Annan muiden kohdella minua kaltoin taloudellisesti, psyykkisesti, fyysisesti
- Asetan muiden mielenrauhan omani edelle
- Jätän oman jaksamiseni toissijaiseksi kunhan muilla on hyvä olla
- En pidä omia tarpeitani tärkeinä ja annan muiden vähätellä niitä
- Hätäännyn tuottaessani toisille pettymyksiä tai joutuessani kieltäytymään jostakin
- Välttelen riitatilanteita silläkin uhalla, että kärsin siitä itse henkisesti, taloudellisesti, psyykkisesti, fyysisesti
- Huomaan mieleni askartelevan jatkuvasti toisen ihmisen ongelmissa, niiden ratkaisemisessa tai pyrin ohjailemaan hänen tekojaan tai arkea

Esimerkkejä jämäköistä rajoista

- Oma jaksamiseni on etusijalla ja varjelen psyykkistä, fyysistä ja taloudellista hyvinvointiani
- Pyrin ympäröimään itseni terveillä ja positiivisilla ihmissuhteilla
- Kieltäydyn asioista, jotka rikkovat arvojani tai oikeudentuntoani vastaan
- Sanon luontevasti ei, ehkä toisen kerran, tuo ei sovi minulle, tällä kertaa en pysty, ei kiitos
- Pidän kiinni itselleni tärkeistä tavoitteista, unelmista, haaveista ja menoista
- Sallin ja tahdon itselleni hyvää
- Pidän itseäni yhtä tärkeänä kuin muita ja puolustan oikeuksiani
- Pidän ajatuksiani, tunteitani ja tarpeitani tärkeinä
- Tunnen ehkä epämukavuutta riidellessäni, mutta ymmärrän, että solmut ja ristiriidat ovat luonnollinen osa ihmissuhteissa ja niitä voi oppia käsittelemään
- Kannattelen omia tunteitani ja pyydän tukea sekä luotan muiden kykyyn tehdä samoin
- Tunnen aitoa iloa enkä teeskentele muiden edessä miellyttääkseni ympäristöä
- Kuuntelen ja kannustan ympärillä olevia ihmisiä tiedostaen, että he ovat oman elämänsä ohjaksissa
- Osaan erottaa minulle kuuluvat vastuut enkä ota ratkaistavakseni muiden elämään liittyviä tilanteita