



Övning

Sätta gränser

Att bli bra på att sätta gränser är viktigt för att skydda din mentala och fysiska hälsa. Kanske är det extra viktigt just under småbarnsåren. Genom att säga nej till något som inte känns rätt, visar du respekt för både dig själv och för dina behov. Gränser hjälper till att skapa balans i relationer, minska stress och förebygga utbrändhet. Det ger dig också mer tid och energi att fokusera på det som verkligen betyder något för dig.

Kanske känner du igen dig i någon av följande situationer?

I arbetslivet

- Du accepterar extra arbetsuppgifter utan att säga nej, även när arbetsbelastningen redan är hög.
- Du undviker att sätta gränser för olämpligt beteende, som att bli avbruten i möten eller ta på sig uppgifter som andra lämnar ifrån sig.

Familj och nära relationer

- Du sätter andras behov framför dina egna, t.ex. prioritera partners eller barnens. Din egentid eller tid för återhämtning "blir om den blir".
- Du har svårt att säga nej till familjemedlemmars krav eller förväntningar.

Vänskap och sociala sammanhang

- Du går med på planer eller att göra tjänster trots att det känns obekvämt eller tidskrävande.
- Du undviker att säga ifrån om en vän eller bekant behandlar dig respektlöst.

Samhälls- och kulturspecifika situationer

- Du undviker konflikter eller säger ja till krav av rädsla för att uppfattas som "otrevlig," "krävande" eller "för stark."



Skrivövning

I de här situationerna skulle jag behöva bli bättre på att sätta gränser

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Detta behöver jag göra för att öva mig

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

“*jag kan absolut hjälpa dig, men jag ska göra klart det jag håller på med först.*”