

Sätta gränser utan skuld

EN VÄG TILL FRIHET OCH SJÄLVRESPEKT

Lilla Dator

Sätta gränser utan skuld – En väg till frihet och självrespekt

Introduktion

Att sätta gränser är en viktig del av vårt välbefinnande och vår självkänsla. Många, särskilt kvinnor, känner skuld när de säger nej, vilket kan leda till att de ofta sätter andras behov före sina egna. Att förstå och respektera sina egna gränser är en handling av självrespekt och egenmakt. I denna guide kommer vi att utforska hur du kan sätta gränser utan att känna skuld och hur detta kan leda till en större känsla av frihet och inre trygghet.

Reflektionsövningar

Övning 1: Vad känner jag när jag säger nej?

Ta en stund och reflektera över de känslor som uppstår när du säger nej. Skriv ner dina tankar och känslor här:

Övning 2: När i livet lärde jag mig att andras behov går först?

Fundera på tidigare erfarenheter som kan ha format din uppfattning om att andras behov går före dina egna. Skriv ner dina minnen och insikter här:

Övning 3: Hur känns det i kroppen när mina gränser passeras?

Genom att uppmärksamma kroppens signaler kan du få en bättre förståelse för dina gränser. Skriv ner hur det känns fysiskt när dina gränser passeras:

Övning 4: Hur skulle jag vilja uttrycka mina gränser – med kärlek?

Tänk på hur du kan uttrycka dina gränser på ett sätt som är kärleksfullt och respektfullt mot både dig själv och andra. Skriv ner dina idéer och exempel här:

Övning 5: Vad vill jag påminna mig själv om när jag sätter gränser?

Skapa en lista med påminnelser och affirmationer som stödjer dig i att sätta gränser. Dessa kan vara användbara att återvända till när du känner dig osäker:

Avslutning

Affirmationer för inre trygghet & egenvärde

- Jag är värd att sätta gränser som skyddar mitt välbefinnande.
 - Att säga nej är en handling av självrespekt och kärlek.
 - Mina behov är viktiga och förtjänar att bli hörda.
 - Jag har rätt att prioritera mig själv utan att känna skuld.
-

Denna guide är utformad för att stödja och stärka dig på din resa mot att sätta hälsosamma gränser utan skuld. Genom att ge dig själv tillåtelse att prioritera dina behov kan du uppleva en större känsla av frihet och självrespekt.

leiladadgar.se