



Határain és az érdekérvényesítés

Munkafüzet



1. Bevezető oldal

Rövid üzenet: „Jogod van a saját határaidhoz. Jogod van nemet mondani, és kimondani, amit szeretnél.”

Írd le: Mit szeretnék megtanulni ebből a füzetből?

2. Mi a határ?

- Írd le a saját szavaiddal: mit jelent számodra a „határ”?
- Rajzolj egy kört, benne te vagy. A kör a határaidat jelképezi. Kik/mi minden van most túl közel a körödön belül, és mit szeretnél inkább kívül tartani?

3. Testem jelzései

Írd össze: hogyan jelzi a tested, ha átlépek a határaidat? (pl. szorítás a mellkasban, gyomorgörcs, düh, feszültség)



Rajzold le a tested sziluettjét, és színezd be, hol érzed a feszültséget.

4. „Igenek” és „Nemek”

Készíts két oszlopot:

Amire szívesen mondok igent

Amire szeretnék nemet mondani, de nehezen megy



5. A nemet mondás gyakorlása

Szerepjáték-feladat (írásban): Írj 3 rövid mondatot, ahogy udvariasan, de határozottan nemet mondhatsz.

Pl. „Értem, amit kérsz, de most nem fér bele.”

6. Érdekérvényesítés lépései

- Mit szeretnék?
- Hogyan tudom világosan elmondani?
- Hogyan őrzöm meg közben a nyugalmam?
- Írj egy helyzetet, ahol szeretnél jobban kiállni magadért, és gyakorold a 3 lépés leírását.



7. Erőforrásaim

Kik azok az emberek, akik támogatják a határait megtartását?

Írj össze legalább 3 segítőt (barát, terapeuta, partner, családtag).

8. Saját szabályaim

Írj 3 rövid „szabályt”, ami segít a mindennapokban:

Pl.

Jogom van nemet mondani.

Nem kell mindenkinek megfelelnem.

Ha valami kényelmetlen, szólhatok.

9. Zárás – Belső erő szimbólum

Rajzolj vagy írd le egy szimbólumot (pl. pajzs, fa, oroszlán), ami a belső erődöt és a határaid védelmét jelképezi.

