

بعض الاسئلة التي قد تساعدك في معرفة **حدودك** مع الاخرين
واتخاذ قرار الاستجابة للطلب أو رفضه.

- هل أستطيع تحديد حدودي مع الاخرين؟
- هل اعرف ما هي اولوياتي وأهدافي مع كل موقف؟
- هل أقول "لا" أو "نعم" لكل ما يطلب مني؟
- هل الشعور بالذنب هو ما يقف في طريق تحديد ما أريد؟
- هل أستطيع التعبير عن ما أريد بدون تردد؟
- هل قول "لا" سيجعلني أشعر بالسوء تجاه نفسي؟
- هل عندما أقول "لا" لطلب شخص أشعر اني غير عادلاً تجاهه؟
- هل أنا مدين بـ "نعم" لشخص فعل لأجلي الكثير؟
- هل طلب الشخص يتعارض مع قيمي وأهدافي؟
- هل كان هذا الشخص واضحاً في طلبه؟
- هل طلب هذا الشخص بسيط، لكن التوقيت لا يناسبني؟

بعض الجمل الي تساعد على بناء حدود صحية:

_____	الموضوع صعب علي ان	_____	لا أريد/ ما ابغى اني
_____	اتمنى منك عدم التعدي على منطقتي بال	_____	لا احب ان
_____	لا أشعر بالارتياح ان	_____	انا قررت اني لن
_____	مهم بالنسبة لي ان	_____	اللي احتاجه هو
_____	عندي وجهة نظر مختلفة عنك	_____	انا اتفهم وجهة نظرك ولكن
_____	عندي اسباب خاصة تمنعني عن	_____	لا افضل ان

