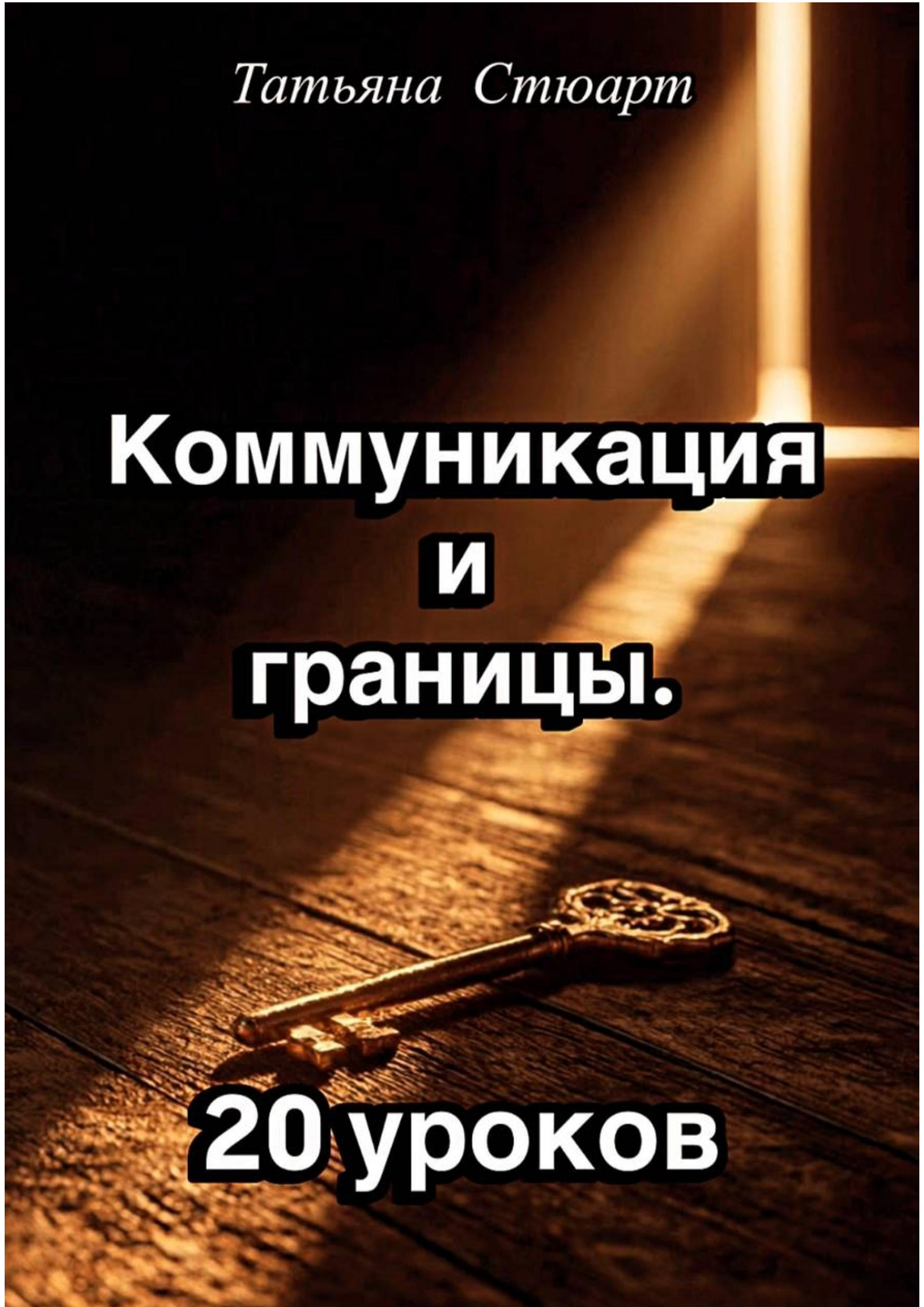


Татьяна Стюарт

Коммуникация и границы.



20 уроков

Татьяна Стюарт

**Коммуникация и
границы. 20 уроков**

«Автор»

2026

Стюарт Т.

Коммуникация и границы. 20 уроков / Т. Стюарт — «Автор»,
2026

Курс о том, как выстраивать отношения без потери себя: говорить «нет», выражать чувства, просить, слушать, замечать манипуляции и защищать свои границы. Ты учишься не быть жёстким, а быть честным с собой и другими. Можешь сказать «нет», говорить о чувствах, замечать манипуляции и не спасать всех в ущерб себе.

© Стюарт Т., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Татьяна Стюарт

Коммуникация и границы. 20 уроков

Глава

Вступление:

Эта книга — о том, как разговаривать с людьми и не терять себя. О том, как сказать «нет» без чувства вины, попросить без стыда, выслушать без слияния и выдержать конфликт, не разрушая отношения.

Многие думают, что границы — это стена. Но это не так. Границы — это дверь. Ты сам решаешь, кого впустить, на сколько и на каких условиях. Без границ ты устаёшь, обижаешься, злишься, выгораешь. С границами — становится яснее, кто ты и что тебе подходит.

Курс состоит из 20 уроков. Каждый урок — маленький шаг: понять, заметить, попробовать, закрепить. Мы будем говорить о шести зонах границ: тело, эмоции, время, цифровое пространство, деньги, ценности. О я-сообщениях, отказе, просьбе, слушании, манипуляциях, конфликтах, семье, работе и безопасности.

Это не волшебная таблетка. Навык границ растёт только в практике. Будут срывы, неловкость, вина. Это нормально. Ты не станешь идеальным — ты станешь честнее с собой.

Кому подойдёт этот курс: тем, кто устал быть удобным для всех; тем, кто боится конфликтов; тем, кто хочет говорить о чувствах без ссоры; тем, кто хочет научиться отказывать; тем, кто хочет выстроить уважение в отношениях. Как заниматься: один урок — 2–3 дня; читай, делай упражнение, применяй в жизни; веди дневник: ситуация, чувство, реакция, желаемое действие; не гонись за всеми уроками сразу; выбери одну слабую зону и работай с ней. Важно. Если ты находишься в токсичных или абьюзивных отношениях, где есть контроль, угрозы, унижение, — этот курс вспомогательный. Там нужна помощь психолога и план безопасности.

Урок 1. Что такое личные границы

Суть. Личные границы — это твои правила о том, как с тобой можно, а как нельзя. Это не про то, чтобы отгородиться от людей. Это про то, чтобы впускать их туда, куда ты сам хочешь, и на тех условиях, которые тебе подходят.

Границы бывают физические, эмоциональные, временные, цифровые, финансовые, ценностные. Если их нет, ты начинаешь жить чужой жизнью: делать то, что не хочешь, терпеть то, что неприятно, и злиться на себя за это.

Почему это важно. Без границ человек устаёт, обижается, чувствует вину и выгорает. Ему кажется, что все пользуются им. Но на самом деле он сам не сказал «стоп». Границы — это не эгоизм. Это уважение к себе и к другим.

Пример. Коллега постоянно просит: «Сделай за меня отчёт, ты же быстро». Ты соглашаешься, хотя у тебя своя работа. Потом злишься на коллегу и на себя. Это значит, что твоя временная и рабочая граница нарушена. Ты не сказал «нет».

Что делать. 1. Понять, что у тебя есть права. 2. Замечать, когда тебе неприятно. 3. Называть это не «я плохой», а «моя граница нарушена». 4. Учиться говорить об этом спокойно. Упражнение. Вспомни 10 ситуаций за последний месяц, где тебе было неприятно, обидно или ты чувствовал усталость после общения. Запиши: что случилось, кто участвовал, что ты почувствовал, что сделал.

Домашнее задание. Напиши 20 фраз «Я имею право...» Например: «Я имею право на отказ без объяснений». «Я имею право на отдых». «Я имею право не отвечать сразу». «Я имею

право не спасать всех». Перечитывай вслух. Фраза-помощник. «Мои желания важны. Я имею право говорить о том, что мне не подходит».

Урок 2. Какие бывают границы

Суть. Границы есть в разных зонах жизни. Если в одной зоне порядка нет, там будут проблемы. Важно увидеть, где именно у тебя слабое место.

6 зон границ: 1. Физическая — тело, личное пространство, прикосновения, шум, температура. 2. Эмоциональная — право на свои чувства, не брать на себя чужие эмоции. 3. Временная — работа, отдых, опоздания, сколько ты готов ждать. 4. Цифровая — когда отвечать на сообщения, кто может звонить, соцсети. 5. Финансовая — долги, траты, подарки, кто кому должен. 6. Ценностная — во что ты веришь, что не приемлешь, о чём не шутишь. Пример. У тебя временная граница слабая. Люди постоянно опаздывают, а ты терпишь. Или ты сам не умеешь сказать: «У меня есть только 15 минут». В итоге чувствуешь, что тебя не ценят.

Что делать. Нарисовать круг, разделить на 6 частей. Оценить каждую от 1 до 10. Где 1–4 — там точка роста. Не надо сразу чинить всё. Начни с одной зоны.

Упражнение. Нарисуй круг, поставь оценки. Напротив каждой низкой оценки напиши одну реальную ситуацию.

Домашнее задание. Неделю просто наблюдай: где люди нарушают твои границы? Записывай. Пока не ругайся. Просто замечай.

Фраза-помощник. «Я замечаю, что мне это не подходит. Это моя зона роста».

Урок 3. Почему мы терпим. Самооценка и границы

Суть. Часто мы терпим, потому что боимся конфликта, отвержения или чувствуем, что «не имеем права». Это связано с самооценкой. Чем меньше ты себя ценишь, тем легче другим сесть тебе на шею.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.