



גבולות – הכח שלי לקבוע את המציאות שלי

מהם גבולות אישיים?

גבולות אישיים הם הכללים והקווים הברורים שאנחנו מציבים כדי לשמור על הכבוד, הרווחה והצרכים האישיים שלנו בתוך אינטראקציות עם אחרים. הם משקפים את הזכויות הבסיסיות והערכים שלנו, ומאפשרים לנו לשמור על איזון רגשי, פיזי ונפשי במערכות יחסים.

למה גבולות אישיים חשובים כל כך?

שמירה על בריאות רגשית

הצבת גבולות מונעת תחושות של שחיקה, ניצול או חוסר ערך ומאפשרת לנו לשמור על מרחב אישי וכבוד עצמי.

הגנה על עצמנו

הגבולות הם הכלי הבסיסי להגנה על הנפש, הגוף והזהות שלנו, והם עוזרים לנו למנוע מניפולציות, ניצול רגשי או פיזי.

הפחתת לחץ וחרדה

כשאנו יודעים מה מותר ומה אסור לנו, אנו מפחיתים את הצורך להימנע מקונפליקטים או להרגיש אשמה.

חיזוק הביטחון והערכה העצמית

כאשר אנו מציבים גבולות ברורים, אנו למעשה מבהירים לעצמנו ולסביבה מה מגיע לנו וכיצד ראוי

בניית מערכות יחסים בריאות

גבולות יוצרים כבוד הדדי, אמון וכנות, ומונעים דינמיקות של שליטה וניצול.



גבולות - הכל שלי לקבוע את המציאות שלי

איך נדע שגבולותינו נחצים או לא מכובדים?

חווייה של חוסר כבוד או ניצול.

תחושת כעס, תסכול
או חוסר אונים.

תחושת אי נוחות או מועקה
בסיטואציה מסוימת.

תחושת ריקנות או תשישות
בעקבות אינטראקציה.

כשאנחנו חשים שאחרים דורך על הגבולות שלנו או לא מכבדים אותם, זה עלול לגרום לנו להרגיש פגיעים, מנוצלים או לא מוערכים.

למה קשה לנו לפעמים להציב גבולות?

חשש מיצירת קונפליקט או
אי נעימות.

פחד מאכזבה או דחייה.

חוסר ביטחון עצמי או
תחושת חוסר ערך.

תחושת אשמה או רצון
לרצות אחרים.

החדשות הטובות: הצבת גבולות היא
מיומנות נרכשת - ככל שנתרגל אותה
יותר, כך נרגיש בנוח יותר להציב גבולות
בריאים ולשמור עליהם.



גבולות – הכל שלי לקבוע את המציאות שלי

מחסן גבולות

גבולות רגשיים

- ✓ הרגשות שלי חשובים ויש להם מקום.
- ✓ הרגשות שלי אמיתיים ולגיטימיים, ואין לאף אחד זכות לבטל אותם.
- ✓ אני לא אקח על עצמי רגשות של אחרים ולא אתן להם להשליך עליי את הכאב, הכעס או התסכול שלהם.
- ✓ אף אחד לא יצחק עליי, ילעג לי, יקטין אותי או יגרום לי להרגיש מובכת או מבוישת.
- ✓ אני לא אסכים לעשות דברים שמרגישים לי לא נכונים או לא מתאימים לי – גם אם הצד השני נפגע מזה.

גבולות במיניות

- ✓ הגוף שלי הוא שלי, ואני היחידה שמחליטה מה נעים לי ומה מתאים לי.
- ✓ אף אחד לא ייגע בי או ינקוט בי פעולה מינית ללא הסכמה ברורה ומפורשת מצדי.
- ✓ אני אעשה עם הגוף שלי רק מה שמרגיש לי נכון, בטוח ונעים.
- ✓ הגוף שלי הוא המקדש שלי, ואני מחויבת לשמור עליו מפגיעות ומחלות.

גבולות כלכליים

- ✓ המצב הכלכלי שלי הוא עניין פרטי, ואני לא חייבת לשתף בו אף אחד, אלא אם זה הכרחי ומתאים לי.
- ✓ אני לא אתן כסף לאנשים שלא הוכיחו את עצמם כראויים לאמון לאורך זמן.
- ✓ אני אחראית על עצמי בלבד – אני לא אממן אף אחד, כי זה לא תפקידי.

גבולות בתקשורת בין-אישית

- ✓ הזכות שלי היא לנהל שיח רגוע ומכבד.
- ✓ אני מצפה שידברו אליי בכבוד, בשפה נעימה וללא השפלה או הקטנה.
- ✓ אני מצפה לתקשורת מבוססת על כנות ואמת.
- ✓ אני זכאית להביע את עצמי, את הקשיים שלי ואת הרגשות שלי, ולזכות להקשבה, הבנה ואמפתיה.

גבולות במרחב אישי ושמירה על הגוף שלי

- ✓ הגוף שלי הוא שלי, ואנשים לא ייכנסו למרחב האישי שלי או יגעו בי ללא רצוני והסכמתי.
- ✓ אף אחד לא ידבר על הגוף שלי ללא רשותי.
- ✓ אף אחד לא ישתף מידע על הגוף שלי עם אחרים או ידבר עליו בפומבי.

גבולות לשמירה על פרטיות

- ✓ אני אשתף מידע אישי רק כשאני מרגישה בנוח לעשות זאת.
- ✓ אני משתפת מידע אישי ואינטימי על עצמי רק כאשר מערכת היחסים מבוססת, והצד השני הוכיח את עצמו כראוי לאמון.
- ✓ אף אחד לא ידבר על נושאים פרטיים שלי ללא רשותי.

גבולות בפערי כוחות

- ✓ אני מודעת לכך שלאנשים בכירים ממני במסגרת שבה אני נמצאת (עבודה, לימודים, מסגרות מקצועיות) יש כוח גדול יותר ממני, והם יכולים לעשות בו שימוש.
- ✓ אני אזהר מתי נעשה שימוש בכוח הזה בצורה שאינה לטובתי, ולא אתן לעצמי ליפול לריצוי או לחוסר מודעות.
- ✓ אני אבחן לעומק את הכוונות של אנשים בעמדות כוח לפני שאתן בהם אמון מלא.



גבולות – הכל שלי לקבוע את המציאות שלי

תרגיל: איך לזהות ולחזק את הגבולות שלי?

עיינו במחסן הגבולות.

בחרו גבול שאתם רוצים לחזק או להציב בצורה ברורה יותר.

1. למה הגבול הזה חשוב לי? איך הוא תורם לרווחה האישית שלי?
2. מתי נתקלתי בקושי להציב אותו? אילו מחשבות או רגשות עלו בי?
3. מתי הגבול שלי לא כובד? איך הגבתי? איך זה גרם לי להרגיש?
4. איך ארגיש כאשר הגבול הזה יהיה ברור ונוכח בחיי?

**איך לשמור על הגבול במצבים מאתגרים?
מה אעשה אם ינסו ללחוץ עליי?**

- "אני מבינה את נקודת המבט שלך, אבל זה חשוב לי."
- "אני לא חייבת להסביר את עצמי, זו הבחירה שלי."

איך לתקשר את הגבול בצורה ברורה?

- ניסוח שאני יכולה להשתמש בו:
- "אני מעדיפה שלא לדבר על זה עכשיו."
 - "אני מבקשת שיכבדו את המרחב שלי."

מה חשוב לזכור?

גבולות הם לא קירות - הם מסגרות שמאפשרות לנו להיות נאמנים לעצמינו.

מה הצעד הראשון שאנקוט כדי להתחיל ליישם את הגבול הזה?

- תוכנית פעולה אישית:
- אני אתחיל להשתמש במשפט X במצב Y.
 - אני אחזק את הביטחון שלי בכך שאזכיר לעצמי שהגבול הזה מגן עליי.

גבולות - הכל שלי לקבוע את המציאות שלי



איך לעבוד על הצבת גבולות בחיים האישיים שלך?

השאלון הזה הוא צעד ראשון משמעותי בהבנה של הגבולות שלך. אבל לפעמים, גם כשאנחנו מבינים מה נכון לנו, עדיין קשה לנו להציב גבולות בפועל - מול אנשים קרובים, בעבודה, בזוגיות ובחיי היומיום.

ומה אם אנחנו בכלל לא בטוחים מה נכון לנו?

- יש אנשים שחיים שנים בלי להבין שיש להם קושי בהצבת גבולות.
- יש מי שמרגישים מתוסכלים, מותשים או מוצפים רגשית - מבלי להבין שזה נובע מהעובדה שהם לא מציבים גבולות ברורים.
- ויש את אלו שיודעים שיש להם בעיה עם גבולות - אבל פשוט לא יודעים איך לשנות את זה.

בדיוק בשביל זה אני כאן.

בפגישה אישית נוכל יחד:

- ✓ לזהות דפוסים רגשיים שמקשים עליך להבין מה נכון לך ולשמור על הגבולות שלך.
- ✓ להבין איפה הגבולות שלך מטושטשים - ואיך אפשר לחזק אותם.
- ✓ לתרגל הצבת גבולות בצורה שמרגישה לך טבעית ונכונה.
- ✓ לקבל כלים מעשיים שיעזרו לך להגן על עצמך ולבנות מערכות יחסים בריאות ומכבדות.

רוצה להעמיק עוד ולבנות את היכולת שלך להציב גבולות בצורה בטוחה ובריאה?
לפרטים נוספים ולקביעת פגישה אישית - לחצי על הקישורים >>

