

 Мария Эра



# ГРАНИЦЫ ПОД ОХРАНОЙ

7 мягких фраз, чтобы защитить  
свои границы без скандала

Для тех, кто обычно молчит,  
проглатывает и потом крутит диалог ночью...



**СТОП!**  
СЮДА НЕЛЬЗЯ!



# Проверь себя:

- Делаешь на автомате, даже когда устала?
- После разговоров чувствуешь, что тебя «слегка придавили»?
- Тебе проще промолчать, чем объяснить, почему неприятно?
- Ночью прокручиваешь диалоги, где наконец сказала всё?

Если узнала себя хотя бы в двух пунктах — эти фразы тебе пригодятся.

**Границы – не про грубость,  
а про ясность.**

**Ты имеешь право говорить  
«мне так не подходит».**



# 9 мягких фраз для защиты границ без скандала



## 1

«Со мной так не надо, мне неприятно»



→ шутки, подколы, обесценивание

## 2

«Я не готова делать это сейчас, давай обсудим, как можно по-другому»



→ на тебя вешают дополнительную работу / домашние дела

## 3

«Мне важно, чтобы ты сейчас меня дослушал(а)»



→ перебивают, переводат тему, уходят в шутку

## 4

«Мне не подходит такой тон, давай вернёмся к разговору позже»



→ собеседник переходит на раздражённый или агрессивный тон

## 5

«Я сейчас не готова это обсуждать, вернусь к разговору позже»



→ разговор идёт на эмоциях, есть риск сорваться

## 6

«Я слышу тебя, но у меня другое мнение»



→ на тебя давят, пытаются переузить или обесценить твою позицию

## 7

«Мне важно сделать это по-своему»



→ тебе навязывают, как, "правильно", не учитывая твои

## 8

«Я не буду продолжать разговор в таком формате»



→ перезаят на обвинения, канипуляции или давление

## 9

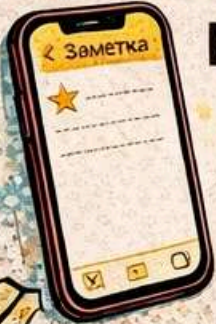
«Давай договоримся заранее, как нам будет удобно обоим»

→ повторяющиеся ситуаций, где границы постоянно нарушаются





# Как начать пользоваться



Выпиши одну фразу на экран телефона.

→ шутки, подколы, обесценивание

Попробуй сказать её хотя бы раз в безопасной ситуации.

**3** «Мне важно, чтобы ты сейчас меня дослушал(а)»

→ перебивают, переводат тему, уходят в шутку



**4** Как будто я уже сказала:



**5** «Я сейчас не готова это обсуждать, вернусь к разговору позже»

→ разговор идёт на эмоциях, есть риск сорваться



**6** «Я слышу тебя, но у меня другое мнение»

→ на тебя давят, пытаются персудить или обесценить твою позицию

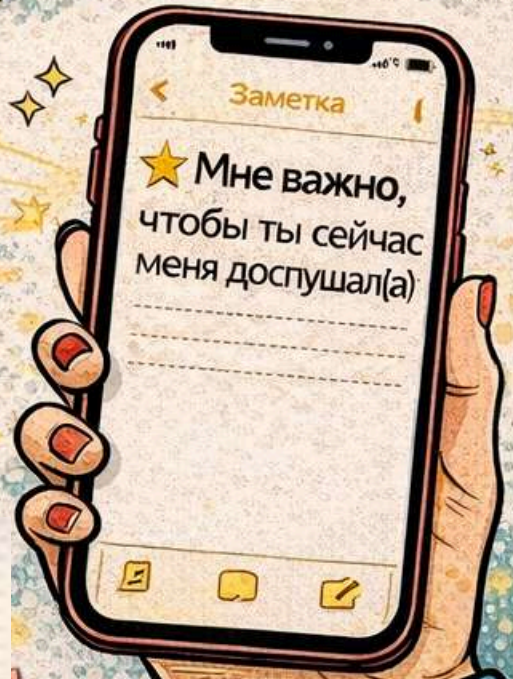


**7** «Мне важно сделать это по-своему»

→ тебе навязывают, как "правильно", не учитывая тебя



Какая фраза отозвалась тебе первой?



Мария Дра



**Следи за  
обновлениями  
канала!**

**Все самое интересное —  
дальше**



*Мария Эра*