



Ako si vizualizovať hranice

Máš pocit, že se **vyčerpáváš**? Že **necháváš druhé narušovat své hranice**?

Můžou pomoci techniky, kdy si své hranice vizualizuješ. Tyto techniky můžeš využívat třeba v náročnější komunikaci nebo v situaci, kdy máš pocit, že ti někdo bere energii. **Pokud jsou hranice tvoje každodenní téma, je dobré vizualizace provádět ráno po probuzení, aby si vstoupila do nového dne s vědomým si jasných hranic.**

1. Tuto vizualizaci si nejprve udělej, když jsi sama, třeba ráno po probuzení, později ji můžeš použít kdekoliv a kdykoliv.

Postav se, dýchej a uvědomuj si své tělo. Můžeš udělat pár dřepů, protáhnout se a pak roztáhni paže a **představ si, že na délku tvých paží si vytváříš světelný prostor – jakoby světelnou kopuli – vajíčko, které tě chrání, tvoří ti hranici mezi tvým a vnějším světem.** Tento obraz si několikrát denně připomeň, zejména ve chvílích, kdy máš pocit, že ti odchází energie.

2. Pokud komunikuješ se synem nebo s někým, s kým je zrovna komunikace náročnější a rychle tě vyčerpává, je dobré si **představit, že máš před sebou ochranný štít a že slova jsou jako šípy, které jsou k tobě vystřelovány a zabodávají se do ochranného štítu.** Tobě to vytváří prostor, kdy jsi více v nadhledu a nemusíš si brát komunikaci tolik osobně.

3. Někdy potřebujeme nastavit hranice nejen druhým, ale i svým vlastním emocím. Jak to můžeš udělat? Pokud pocítíš nějakou emoci, můžeš ji hned přijmout za svou a nechat ji, aby tě ovládala nebo můžeš zkusit tuto vizualizaci. **Emoce jsou jako návštěva, která vstupuje k nám domů. Stejně jako si domů nepustíme každého návštěvníka, ani každou emoci si domů nemusíme vpustit.** Můžeš si představit, že máš před tělem verandu, jako bývá před domem a než emoci vpustíš do těla, nejprve ji nechej postát nebo posedět na verandě. Často se stane, že emoce odejde sama. **Pokud emoce zůstane, můžeš se jí zeptat, co od tebe skutečně potřebuje.** Někdy emoce může chtít vpustit a nechat se prožít, ale často odejde, aniž by si s ní musela být konfrontována.

Pokud se ti podaří techniky vyzkoušet, budeme rádi, pokud to s námi budeš sdílet.