



## Ako si vizualizovať hranice

- ❖ Máš pocit, že sa vyčerpávaš?
- ❖ Že nechávaš druhých narušovať svoje hranice?

**Môžu tomu pomôcť techniky, kedy si svoje hranice vizualizuješ.**

Tieto techniky môžeš využívať napríklad v náročnejšej komunikácii alebo v situácii, keď máš pocit, že ti niekto berie energiu. Ak sú hranice tvoja každodenná téma, je dobré vizualizácie vykonávať ráno po prebudení, aby si vstúpil do nového dňa s vedomím svojich jasných hraníc.

1. Túto vizualizáciu si najprv urob, keď si sám, napríklad ráno po prebudení, neskôr ju môžeš použiť kdekokoľvek a kedykoľvek.

Postav sa, dýchaj a uvedomuj si svoje telo. Môžeš urobiť pár drepov, pretiahnuť sa a potom roztiahni paže a predstav si, že na **dĺžku tvojich paží si vytváraš svetelný priestor – akoby svetelnú kopulu – vajíčko, ktoré ťa chráni, tvorí ti hranicu medzi твоjím a vonkajším svetom**. Tento obraz si niekoľkokrát denne pripomeň, najmä vo chvíľach, keď máš pocit, že ti odchádza energia.

2. Pokiaľ komunikuješ s dcérou alebo s niekým, s kým je práve komunikácia náročnejšia a rýchlo ťa vyčerpáva, je dobré si predstaviť, že **máš pred sebou ochranný štít a že slová sú ako šípy, ktoré sú k tebe vystreľované a zabodávajú sa do ochranného štítu**. Tebe to vytvára priestor, keď si viac v nadhľade a nemusíš si brať komunikáciu tak osobne.

3. Niekedy potrebujeme nastaviť hranice nielen druhým, ale aj svojim vlastným emóciám. Ako to môžeš urobiť? Pokiaľ pocítiš nejakú emóciu, môžeš ju hneď prijať za svoju a nechať ju, aby ťa ovládala alebo môžeš skúsiť túto vizualizáciu. **Emócie sú ako návšteva, ktorá vstupuje k nám domov. Rovnako ako si domov nepustíme každého návštevníka, ani každú emóciu si domov nemusíme vpustiť. Môžeš si predstaviť, že máš pred telom verandu, ako býva pred domom a kým emóciu vpustiš do tela, najprv ju nechaj postáť alebo posedieť na verande**. Často sa stane, že emócie odíde sama. **Ak emócie zostane, môžeš sa jej opýtať, čo od teba skutočne potrebuje**. Niekedy emócie môže chcieť vpustiť a nechať sa prežiť, ale často odíde bez toho, aby si s ňou musel byť konfrontovaný.

**Pokiaľ sa ti podarí techniky vyskúšať, budeme radi, pokiaľ to s nami budeš zdieľať.**