

Rajat kunniaan



1. Tunnista 2-3 tilannetta viime viikolta, jolloin annoit periksi vastoin parempaa tietoaasi. Esimerkkejä:

- Söit stressiherkkuja, vaikka et ollut nälkäinen
- Jäit myöhään töihin, vaikka olit luvannut treenata
- Suostuit johonkin, mihin et oikeasti halunnut
- Et pitänyt kiinni omista tarpeistasi

2. Analysoi jokainen tilanne:

- Mikä sai minut antamaan periksi?
- Mitä pelkäsin tapahtuvan, jos olisin sanonut ei?
- Miltä tuntui jälkeensä?
- Mitä itsekunnioittava valinta olisi ollut?

3. Tee ennakoiva suunnitelma:

- Mitä aion sanoa/tehdä kun tilanne tulee seuraavan kerran?
 - "Kiitos, mutta tämä ei sovi minulle juuri nyt"
 - "Arvostan tarjousta, mutta pidän kiinni suunnitelmastani"
 - "Tarvitsen aikaa miettiä tätä"
 - "Se ei valitettavasti onnistu"
- Miten muistutan itseäni siitä, miksi raja on tärkeä?

Bonus-haaste:

Harjoittele sanomaan ei yhteen pieneen asiaan päivässä. Se voi olla vaikka ylimääräinen kahvikuppi tai turha somen selaaminen.

Tilanne

Mikä sai minut antamaan periksi?

Mitä pelkäsin tapahtuvan, jos olisin sanonut ei?

Miltä tuntui jälkeensä?

Mitä itsekunnioittava valinta olisi ollut?

Mitä aion sanoa/tehdä kun tilanne tulee seuraavan kerran?

Miten muistutan itseäni siitä, miksi raja on tärkeä?
