



DE CE ÎȚI ESTE GREU SĂ SPUI „NU”

Ghid de introspecție pentru descoperirea valorilor personale și stabilirea limitelor sănătoase

Workbook psihologic gratuit



Introducere

Mulți oameni simt că le este greu să pună limite. Spun „da” când ar vrea să spună „nu”, tolerează comportamente care îi rănesc sau se simt vinovați atunci când încearcă să își exprime nevoile.

De cele mai multe ori problema nu este lipsa curajului. Problema este că valorile personale nu sunt încă suficient de clare.

Valorile sunt lucrurile care contează cu adevărat pentru tine. Ele devin baza limitelor sănătoase.

Acest workbook te va ajuta să:

- descoperi valorile tale personale
- înțelegi de ce anumite situații te afectează mai mult decât altele
- transformi valorile în limite clare și sănătoase

10 semne că limitele tale sunt prea permeabile

- ☐ îți este greu să refuzi cereri
- ☐ te simți responsabil pentru emoțiile altora
- ☐ îți este teamă să nu dezamăgești
- ☐ accepți comportamente care te rănesc
- ☐ eviți conflictele cu orice preț
- ☐ te simți epuizat după anumite interacțiuni
- ☐ ai sentimentul că „dai prea mult” în relații
- ☐ îți ignori propriile nevoi
- ☐ te simți vinovat când spui „nu”
- ☐ simți că oamenii profită de bunătatea ta

Dacă ai bifat mai multe dintre aceste situații, este posibil ca limitele tale să aibă nevoie de mai multă claritate.

Cristina Stancu • psihoterapeut • CBT, ACT, Schema Therapy & EMDR

☎ +40753027070 📍 str. Artelor nr. 35, Cluj-Napoca





DE CE ÎȚI ESTE GREU SĂ SPUI „NU”

*Ghid de introspecție pentru descoperirea valorilor
personale și stabilirea limitelor sănătoase*

Exercițiul 1 – Când ai simțit că o limită a fost încălcată

Ce s-a întâmplat?

Ce ai simțit în acel moment?

De ce ai fi avut nevoie atunci?

Exercițiul 2 – Ce este important pentru mine

Pentru mine este important ca oamenii să fie:

În relațiile mele vreau să existe:

Nu pot accepta într-o relație:

Mă simt respectat atunci când:

Cristina Stancu • psihoterapeut • CBT, ACT, Schema Therapy & EMDR

+40753027070 str. Artelor nr. 35, Cluj-Napoca





DE CE ÎȚI ESTE GREU SĂ SPUI „NU”

Ghid de introspecție pentru descoperirea valorilor personale și stabilirea limitelor sănătoase



Workbook psihologic gratuit

Identificarea valorilor personale

- ☐ respect
- ☐ sinceritate
- ☐ loialitate
- ☐ siguranță
- ☐ autonomie
- ☐ libertate personală
- ☐ echilibru
- ☐ liniște interioară
- ☐ autenticitate
- ☐ familie
- ☐ dezvoltare personală

Alege 5 valori centrale:



Cristina Stancu • psihoterapeut • CBT, ACT, Schema Therapy & EMDR

☎ +40753027070 📍 str. Artelor nr. 35, Cluj-Napoca



DE CE ÎȚI ESTE GREU SĂ SPUI „NU”

Ghid de introspecție pentru descoperirea valorilor personale și stabilirea limitelor sănătoase

Workbook psihologic gratuit

Transformarea valorilor în limite

Exemplu:

Valoare: respect

Limită: dacă cineva ridică tonul la mine, opresc conversația.

Acum completează:

Valoare: _____

Limita mea este: _____

Valoare: _____

Limita mea este: _____

3 greșeli frecvente când punem limite

- Credem că trebuie să explicăm excesiv limita.
- Ne simțim vinovați atunci când spunem „nu”.
- Așteptăm ca ceilalți să ne ghicească limitele.

O limită sănătoasă este clară, respectuoasă și nu necesită justificări elaborate.

Despre terapie

Dacă ai descoperit lucruri importante despre tine în timpul acestui exercițiu, explorarea lor într-un cadru terapeutic poate fi un pas valoros.

Psihoterapia te poate ajuta să înțelegi mai bine tiparele relaționale și să construiești limite mai sănătoase.

Cristina Stancu • psihoterapeut • CBT, ACT, Schema Therapy & EMDR

☎ +40753027070 📍 str. Artelor nr. 35, Cluj-Napoca