

# КАК УСТАНОВИТЬ ЛИЧНЫЕ ГРАНИЦЫ В ОТНОШЕНИЯХ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ?



Просто о важном:  
советы психолога



## Как установить личные границы в отношениях с другими людьми?

Личные границы – это основа здоровых отношений с окружающими. Они помогают нам сохранять индивидуальность, самоуважение и эмоциональное благополучие.

Сегодня поделимся советами, которые помогут вам лучше понять себя и выстроить границы в общении с другими людьми.

1. Определите собственные потребности. В первую очередь необходимо осознать свои эмоциональные и физические границы, понять, что для вас важно и что вызывает дискомфорт или стресс.
2. Выразите свои границы четко и ясно. Объясните другим, что для вас приемлемо, а что нет.
3. Будьте уверенными в себе, когда устанавливаете границы. Не стесняйтесь отстаивать свои права и потребности.
4. Помните, что установление границ важно для вашего благополучия.
5. Ваши потребности и границы могут меняться со временем, поэтому важно периодически пересматривать их и адаптировать под изменения в вашей жизни.

Центр поддержки 38  
Телефон: 8 800 201 38 01

[Чат-бот для СВОих](#)

#соцзащитанасвязи  
#центрподдержки38