

Stavki za postavljanje meja

Vzorci stavkov, s katerimi poveš mejo brez opravičevanja in brez napada.

Meja ima tri dele: kaj opažam, kaj potrebujem, kaj bom naredil. Zadnji del je tisti, ki mejo loči od prošnje. Prvič, ko postaviš mejo pri nekom, ki je vaje, da je ne postavljaš, bo skoraj zagotovo pritisnil močneje – to ni znak, da si naredil narobe.

Primeri

- 1. Opažam, da pogovor teče povišano. – Potrebujem premor. – Nadaljujem čez pol ure.
- 2. Ta teden ne zmorem. – brez razlage; razlaga je vabilo k pogajanju.
- 3. Rad ti pomagam, samo ne danes.
- 4. O tem ne bom govoril.
- 5. Prosim, ne komentiraj mojega videza. – Če se ponovi, bom pogovor končal.

Moji stavki

KJE MI MEJA UHAJA	KAJ OPAŽAM	KAJ POTREBUJEM	KAJ BOM NAREDIL

Vaja

Kateri stavek bom uporabil prvi in pri kom?

Kaj se bom bal, da se zgodi?