

# Налице ли са нарушени граници в твоите взаимоотношения?

**По-близки** взаимоотношения (*по-високо* наличие на взаимозависимост).

- брачен партньор;
- деца;
- родители;
- роднини;
- съседни;
- колеги;
- шеф;
- подчинени;
- случайни хора;
- .....

**По-далечни** взаимоотношения (*по-ниско* наличие на взаимозависимост).

Направете бърз анализ на вашите взаимоотношения. По скалата от 1 до 100 степенувайте нивото на зависимост от конкретни хора в живота ви. Какви стъпки ще предприемете, за да установите любящи граници? Започнете да поставяте граници на хората, от които сте най-малко зависими и се придвижете към онези, от които сте най-много зависими.

**По-трудно**  
установяване на  
граници

**100**

**50**

**По-лесно**  
установяване на  
граници

**1**