

## גבולות – דיכוי או חירות?

גבולות – כללים וחוקים מפורשים וברורים.

בחיים, ובתהליך הרזיה בפרט, יש לעיתים יתרון רב בהצבה של גבולות ברורים. **גבולות כלפי עצמי – מגדירים כיצד נכון ומתאים לנהוג ולהתנהל, ולעמוד בכך, גם אם יש נטייה או סיבות לנהוג אחרת.**

**הביטו במילים שלהלן, אילו מילים מתקשרות אצלכם עם המילה "גבולות"?**

מסע מודעות מודעות חלקית חוסר מודעות איזון פנימי  
לחיות בשלום אשמה בושא אמונות מגבילות אדון לעצמי דיכוי  
בחירות נכונות מקיצוניות לאיזון חגיגה מנוחה ריקנות סיפוק  
משמעות מידתיות הנאה תבונה זכרונות בחירה מחיר ויתור  
רווח ניהול רגשות מרד מאבק כפייה הסחת דעת הרגעה גורם  
מווסת אהבה הימנעות מתזונה רעילה מנהל רגשות פסק זמן רגשי  
רגש מחשבה זיכרון

על פי המילים שבחרתם, האם אתם תופסים את המושג "גבולות" כדיכוי או חירות?

מתי החלטתם לראשונה כי גבולות הם דיכוי? מי היה שם שותף?

## איך אפשר להשתחרר מהסיפור הקודם ולהחליט היום כי גבולות הם חופש?

איך נמנעים מתחושת דיכוי?

- יש לזכור כי **הקושי לעמוד בגבול הינו טבעי**. שהרי אני העמדתי את הגבול. לא להרתע ולקבל שהוא הכרחי למטרותיי.
- להיזכר בהקשר הרחב של הצבת הגבול: **המטרה שלשמה הוצב**, הסיבה לבחירה בו, ומשמעות העמידה בו.
- הענקת **משמעות חיובית לפעולת הצבת הגבול**. עמידה בגבול שהוצב מביאה לבריאות ולהרגשה טובה ומחזקת ומשפרת את הדימוי העצמי.
- הצבת גבולות לא מנוגדת לחופש האישי אלא מאפשרת אותו**. (בניגוד לדחיינות, ויתור לעצמי, רציונאליזציה של התנהגויות, ספק עצמי ועוד) גבולות מאפשרים להימנע מכל אלה ומהשפעתם המחלישה. וכך להתחזק ולהתפתח.
- לאחר שמתרגלים לגבולות, הם מורגשים **כטבעיים**. ויש פחות צורך בהם.