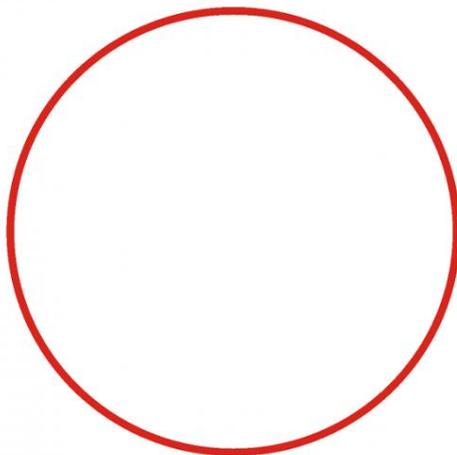


## СОСТОЯНИЕ ПРАВИЛЬНЫХ ГРАНИЦ



### ОПИСАНИЕ СОСТОЯНИЯ:

Состояние Правильных Границ относится к группе *Дополнительных/Бонусных Внутренних Состояний QHS*. Это значит, что его обретение может значительно увеличить комфорт в указанных областях, но клиент, проконсультировавшись с терапевтом, сам решает, хочет ли он получить это состояние.

Данное состояние обеспечивает более глубокий, естественный и здоровый контакт с окружающим миром. Оно помогает воспринимать внешний мир, окружающих людей, события более правильно:

- На людей, слишком сильно «дистанцированных» от внешнего мира, с гипертрофированными личными границами, значительно ограничивающими восприятие реальности и контакт с людьми, это состояние действует «смягчающе». Оно усиливает чувствительность к окружающим событиям, позволяет полнее ощущать людей и мир, и тем самым полнее проживать жизнь.
- Слишком «мягких» людей, которые чувствуют, что мир, люди, события нарушают их личные границы, слишком сильно вмешиваются в их личность и жизнь, это состояние укрепляет и позволяет им начать выстраивать здоровые границы. Также оно позволяет видеть мир менее агрессивным и более поддающимся контролю. Образно говоря, это состояние укрепляет границы между человеком и окружающим миром





## РЕКОМЕНДАЦИИ (ДЛЯ КОГО):

Поскольку Состояние Правильных Границ относится к группе Дополнительных/Бонусных Внутренних Состояний QHS, оно рекомендовано для людей, замечающих у себя проблемы с личными границами в общении с другими — когда они слишком сильные или слабые.

## ВАЖНЫЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ:

Состояние Правильных Границ позволяет начать эффективно выстраивать здоровые границы в общении с внешним миром. Как и с любым другим состоянием, стоит помнить о факторах, которые могут влиять на его полное или неполное проявление в обыденной жизни.

Если:

- ❑ в вашей жизни было много трудных моментов, травматических событий (особенно в детстве и в подростковом возрасте), а также у вас бывает много активно проявляющихся эмоций и паттернов, связанных с границами, контролем или их отсутствием, самооценкой,
- ❑ одной из ваших жизненных тем является тема неправильных границ с окружающими (слишком сильных или слабых) и выстраивания положительных отношений с людьми,

Состояние Правильных Границ является следующим шагом в собственном исцелении и трансформации. Также для полного и эффективного процесса освобождения от своих паттернов, ограничений, событий из прошлого следует продолжать обретение новых состояний (конкретные рекомендации вам даст ваш продвинутый терапевт), а также направленную терапевтическую работу.

