



**Lidé bez hranic nebývají laskavější.
Jen bývají unavenější.**

„To je v pohodě.“

„Já to ještě dodělám.“

„Tak já se přizpůsobím.“

Některé věty znějí mile.

A dlouho tak i fungují.

Jste k dispozici.

Reagujete rychle.

Převezmete něco navíc.

Nechcete komplikovat vztahy.

Navenek to vypadá jako ochota.

Jenže někde mezi tím začne mizet něco jiného:

- prostor,
- klid,
- chuť,
- kapacita přemýšlet.

Některé hranice nezmizí naráz.

Jen je člověk posouvá tak dlouho, až si nevšimne, že už tam nejsou.



Proč schopní lidé posouvají hranice příliš dlouho

Ne proto, že by neuměli říct ne.

Často právě proto, že:

- jsou zodpovědní,
- zvládnou to,
- nechtějí zklamat,
- nechtějí přidělovat problémy,
- nebo mají pocit, že „teď není vhodná chvíle“.

A pak je tu ještě jedna věc.

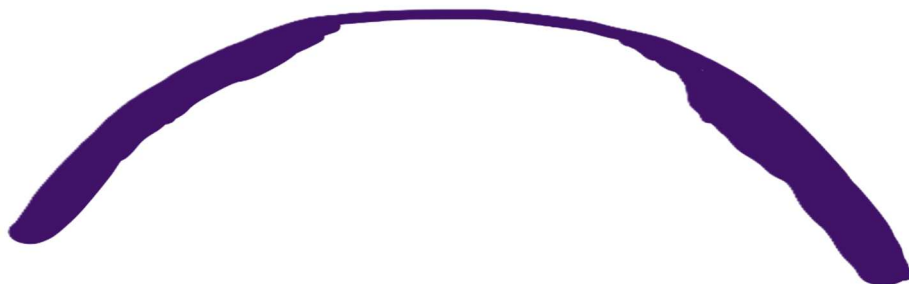
Dlouho to funguje.

Lidé vás mají rádi.

Věci se stíhají.

Konflikty nevznikají.

Jenže to, co funguje krátkodobě, může být dlouhodobě velmi drahé.



Jak poznat, že už nejde o ochotu

Ne podle toho, že jste unavení.

To většina lidí s odpovědností bývá.

Poznáte to jinak.

Začnou vás vytáčet drobnosti.

Některé zprávy ve vás vyvolají tlak ještě před otevřením.

Říkáte ano rychleji, než stihnete přemýšlet.

A čím dál častěji máte pocit, že potřebujete být chvíli sami.

Někdy dokonce začnete doufat, že si někdo konečně všimne, kolik toho nesete.

A to bývá důležitý moment.

Nevyčerpal vás jeden velký problém.

Vyčerpalo vás sto malých překročení sebe sama.



Co lidé dělají místo jasného NE

Většina lidí hranice nepřekročí dramaticky.

Neřeknou:

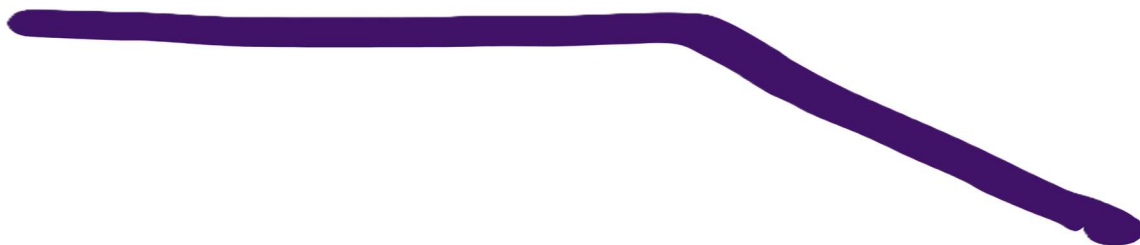
„Odted' už nikdy.“

Místo toho:

- oddalují odpověď,
- vysvětlují,
- omlouvají se,
- přizpůsobují se,
- dělají věci napůl,
- nebo doufají, že to „nějak dopadne“.

A právě to bývá vyčerpávající.

Protože místo jednoho jasného NE vznikne dlouhé tiché vnitřní tření.



Kde se to láme

Hranice nejsou odmítnutí druhých.

Jsou informace o tom, co chcete udržet funkční.

Bez hranic člověk často nepůsobí laskavěji.

Jen postupně ztrácí:

trpělivost,
kapacitu,
chuť,
a někdy i respekt k sobě samému.

A pak začne reagovat ostřeji, než by chtěl.

Nebo se stáhne.

Nebo funguje dál — ale už bez života.



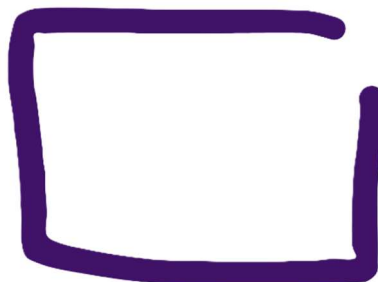
Praktické cvičení: Kde vám mizí hranice

Zkuste si vzít jednu konkrétní situaci z posledních dní.

Ne tu největší.

Tu běžnou.

A odpovězte si:



Kde jsem řekl ano, i když jsem uvnitř cítil odpor?

Ne co bylo správně.

Co jste skutečně cítili.

Co jsem tím chránil?

Klid?

Vztah?

Obraz schopného člověka?

Pocit, že jsem potřeba?

Jak by vypadala malá hranice, kterou bych unesl už teď?

Ne revoluce.

Jedna věta.

Jedno pozdější ano.

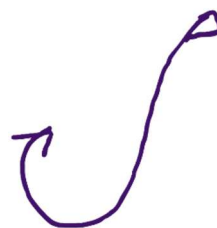
Jedno „teď ne“.

Jedno nevysvětlené odmítnutí.

Na závěr pár otázek

Nejsou pohodlné.

Ale možná právě proto mají smysl.



Kde se přizpůsobujete víc, než je nutné?

Kolik energie vás stojí být pořád k dispozici?

Kde už nejednáte z ochoty, ale ze zvyku?

A ta poslední:

Kolik sebe sama ještě chcete rozdat, než si všimnete, že už nemáte z čeho?

Lidé bez hranic nebývají laskavější.

Jen bývají unavenější.

S pozdravem,



Petra Plevová

Koučka pro ty, kteří už nechtějí čekat a jsou připraveni nést důsledky vlastních rozhodnutí.

koucink@agenturapoznani.cz

774 540 548