

## **«Особиста територія людини: фізичний і психологічний вимір»**

Психологи встановили цікаву закономірність: кожна людина вважає простір, який оточує її тіло, своєю особистою територією. Але такого особистого простору потребує не лише наше тіло, а і наш внутрішній світ.

Особисті кордони - це те, що розділяє людину і її внутрішній світ від інших людей. Умовна оболонка, яка захищає ваше тіло, речі, думки, почуття і принципи.

Занадто високі, непробивні кордони можуть ізолювати від світу і привести до самотності. Відсутність кордонів загрожує втратою ідентичності.

Міцні, але гнучкі особисті кордони допомагають вибудувати здорові відносини з зовнішнім світом - з партнером, батьками, друзями, одногрупниками і викладачами. Ці ж кордони дбайливо захищають нашу самооцінку, допомагають розставляти пріоритети і зберігати баланс між різними сферами життя.

Гнучкість - одна з найважливіших якостей особистих кордонів, які можуть змінюватися щодо різних людей і ситуацій, і це абсолютно нормально. Ніхто не може звинувачувати вас у подвійних стандартах і лицемірстві, якщо певний контекст робить спілкування з кимось або ситуацію некомфортною для вас. Отже, кожен з нас вільний сам встановлювати межу своєї відкритості світу.

**Бажаю успіхів та взаєморозуміння!**