

Határok meghúzása mint Önszeretet

AMIKOR A "NEM" KIMONDÁSA A LEGMÉLYEBB "IGEN" ÖNMAGAD FELÉ



„Határaid meghúzása nem önzőség, hanem a saját szükségleteid tisztelete”
(Orvos-Tóth Noémi)

Vannak pillanatok, amikor észrevétlenül túlnyúlunk önmagunkon.

Amikor igent mondunk, pedig legbelül már rég nemet súg a szívünk. Amikor mosolygunk, miközben valami összeszorul bennünk.

És azt hisszük, ez a szeretet ára – hogy csak így lehetünk jók, elfogadottak, szerethetők.

Pedig az igazi szeretet nem kér önfeladást.

Az igazi szeretet ott kezdődik, amikor **önmagadhoz is hű tudsz maradni.**



A határok nem falak, hanem hidak

Sokan félreértik a határokat. Azt gondolják, aki határokat húz, az elzárkózik. Pedig épp ellenkezőleg: aki ismeri a határait, az tud igazán nyitott lenni.

A határ nem zár ki senkit – **csak védelmet ad.**

Megóv attól, hogy kifolyjon az energiád, hogy a „mások kedvéért” elveszítsd önmagad.

A határaid kijelölése annak a jele, hogy értékeled magad. Hogy tudod: az időd, az energiád, a lelked kincs, és nem mindegy, kinek és mire adod oda.

Az önszeretet csendes bátorsága

Sokan keresik, hogyan szerethetnék jobban önmagukat.

De az önszeretet nem mindig gyertyafény és meleg fürdő. Néha az önszeretet egy határozott „nem”. Egy csendes visszalépés. Egy döntés, hogy ez most nem fér bele.

Mert amikor kimondod, hogy „ez most nekem nem jó”, akkor valójában azt üzened magadnak:

„Fontos vagyok.”

„Az érzéseim számítanak.”

„Jogom van békében lenni.”

És ez az igazi önszeretet – nem hangos, nem látványos, de mélyen felszabadító.



Minden „nem” valójában egy „igen” – **igen a békédre, az egészségedre, a belső stabilitásodra.**

Hogyan kezdj neki?

1. Figyeld meg, hol merül ki az energiád.

Kívül, miben érzed, hogy túl sokat adsz, vagy nem kapsz vissza annyit, amennyit befektetsz?

2. Ne magyarázkodj túl.

A határhúzás nem védekezés, hanem kijelentés. Nem kell minden döntésedet megindokolni.

3. Tartsd tiszteletben mások határait is.

A kölcsönös tisztelet teremti meg az egészséges kapcsolódás alapját.

4. Gyakorold a bátorságot.

Minden határhúzás eleinte kényelmetlen. De minden alkalommal, amikor kiállsz magadért, nő az önbizalmad.



Példát mutatsz

Amikor megtanulod meghúzni a saját határaidat, valójában másokat is inspirálsz. Megmutatod, hogy lehet úgy szeretni, hogy közben önazonos maradsz. Hogy a kapcsolataink nem attól lesznek erősek, ha mindig mindent elviselünk, hanem attól, ha tiszta szívvel, őszintén, kölcsönös tisztelettel tudunk jelen lenni bennük.

A határok meghúzása nem arról szól, hogy kevesebb legyél másoknak, hanem arról, hogy **több maradj önmagadnak.**

Mert ha önmagadhoz hű vagy, akkor a szereteted is tisztább, őszintébb, mélyebb lesz.

A határok nem elválasztanak –hanem **megtartanak.**

És ez az önszeretet egyik legszebb formája.

Ha úgy érzed...

...elérkezett az idő, hogy megtanuld szeretettel és erővel meghúzni a saját határaidat, hogy ne a megfelelés, hanem a belső béke vezessen –szívesen kísérlek ezen az úton.

A változás nem egyik napról a másikra történik, de minden apró lépéssel közelebb kerülsz önmagadhoz.

Keress bátran, és induljunk el együtt azon az úton, ahol a határaid már nem korlátot, hanem szabadságot jelentenek.

Írj nekem: selfnesselixir@gmail.com

Foglalj időpontot konzultációra: +36-706325303