

# Jak si stanovit své hranice a chránit tak vlastní prostor?

---

## RESTART - mindset - kapitola 3

Ahoj přátelé, krásný den vám přeji. Jsme v kurzu RESTART unavené duše, v bonusovém modulu OVLÁDNI SVŮJ POTENCIÁL, který je zaměřený na růstové myšlení.

**Dnes se podíváme na téma osobních hranic. Tohle téma krásně naváže na to předchozí o umění říkat NE, protože to spolu přímo souvisí.**

Každý z nás se občas ocitne v situaci, kdy je tlačení do věcí, které nechce dělat, nebo se cítí zahlcen požadavky ostatních. Říct „ano“ může být někdy snazší než riskovat konflikt, zklamání nebo pocit viny, když řekneme NE. Ale co z toho máte vy? Čím více překračujete své vlastní hranice, tím méně energie a času zůstává na to, co je pro vás skutečně důležité a v čem se cítíte spokojeně a v pohodě.

Tato kapitola vás naučí, jak si uvědomit, kde leží vaše hranice, jak je správně komunikovat a proč je důležité nenechat se zatlačit tam, kam se vám nechce.

## 1. Co jsou osobní hranice a proč jsou důležité?

Osobní hranice jsou takové neviditelné čáry, které určují, co je pro vás přijatelné a co už ne. Jsou jako ochranný štít, který určuje, jak blízko k vám ostatní mohou, co je pro vás v pořádku a co už není, co jste ochotni přijmout a co vás už přesahuje. Tyto čáry nejsou ale žádné pevné zdi – vy sami určujete jejich sílu a průhlednost. Mohou se přizpůsobovat, nemusí být pevně dané.

Hranice jsou důležité pro udržení rovnováhy mezi tím, co dáváte světu, a tím, co necháváte pro sebe. Jsou jako pravidla hry, která chrání vaši energii, čas, psychické zdraví a schopnost soustředit se na to, co je pro vás skutečně důležité.

## Proč hranice potřebujete?

### 1. Chrání vaši energii a psychické zdraví

Každý den čelíme mnoha požadavkům – rodina, přátelé, práce, sociální média, nekonečné seznamy úkolů. Pokud nemáte jasně nastavené hranice, může vás tento tlak úplně zahltit. Hranice vám pomáhají říct „dost,“ dřív než



přetížení přeroste ve vyčerpání nebo frustraci.

**Příklad:** Pokud si určíte, že po 20. hodině nebudete odpovídat na e-maily, získáte večer čas na odpočinek a regeneraci.

## 2. Umožňují vám zaměřit se na své priority

Když nemáte hranice, často říkáte „ano“ věcem, které nejsou vaše priority. Hranice vás učí vybírat, co je pro vás důležité, a zbytek nechávat stranou.

**Příklad:** Pokud víte, že váš cíl je věnovat se sportu nebo koníčkům, můžete odmítnout žádosti, které by vám tento čas narušily.

## 3. Učí ostatní, jak se k vám chovat

Hranice nejsou jen o tom, co děláte vy – jsou také signálem pro ostatní. Když nastavíte jasná pravidla, lidé se naučí, co si mohou dovolit a co ne. Bez hranic může docházet k manipulaci, neúctě nebo přetěžování.

**Příklad:** Pokud vám někdo opakovaně volá během pracovních schůzek a vy to dovolíte, naučí se, že je to přijatelné. Pokud ale jasně stanovíte, že během práce nejste dostupní, začne vaše pravidla respektovat.

## Hranice jako klíč k rovnováze

Osobní hranice nejsou omezující – naopak, dávají vám svobodu. Když si nastavíte, kde končí vaše ochota a kapacita, zbavíte se pocitu, že musíte být všem k dispozici. Budete mít více energie na věci, které vám přinášejí radost a smysl.

Když si je nastavíte, ukazujete, že si vážíte svého času, energie i zdraví. A když respektujete své hranice, učíte ostatní, aby je respektovali také.

### Představte si to vizuálně:

- Vaše hranice jsou jako obvodová zeď kolem zahrady.
- V zahradě je vše, co je pro vás důležité – vaše sny, cíle, vztahy, zdraví, čas a energie.
- Zeď je brána, kterou můžete otevírat a zavírat podle potřeby.
- Pokud zeď chybí, kdokoliv může přijít a vzít si, co chce – váš čas,



pozornost nebo energii. Když zeď postavíte, budete mít větší kontrolu nad tím, co si necháte uvnitř a koho pustíte dovnitř.

### **Praktická otázka na zamyšlení:**

- Kdy jste naposledy udělali něco, co jste opravdu nechtěli, jen proto, že bylo těžké odmítnout?
- Jaký pocit to ve vás vyvolalo?

To je signál, že vaše hranice byly překročeny. Tím, že si je jasně nastavíte, můžete tyto situace minimalizovat a začít chránit to nejcennější – sami sebe. 😊

## **2. Jak zjistit, kde jsou vaše hranice?**

Prvním krokem ke zdravým hranicím je **sebeuvědomění**.

### **Proto si položte tyto klíčové otázky:**

- **Kdy se cítím zahlcený/zahlcená nebo frustrovaný/frustrovaná?**
  - Které situace vám nejvíce ubírají energii?
  - Jsou to nečekané požadavky, dlouhé pracovní hodiny, nebo neustálé vyrušování?
- **Kdo nebo co mě často tlačí do nepříjemných situací?**
  - Identifikujte osoby nebo okolnosti, které vás nutí dělat něco, co nechcete.
  - Jsou to kolegové, přátelé, rodinní příslušníci, nebo možná vaše vlastní přehnaná očekávání?
- **Co bych si přál/přála dělat jinak, abych měl/měla více energie a pohody?**
  - Jaké aktivity byste chtěli více zařadit do svého života?
  - Co vás naplňuje, ale aktuálně na to nemáte prostor?

## Zde máme oblasti, ve kterých často hranice selhávají:

### 1. Pracovní hranice

Zamyslete se nad tím, kolik času věnujete práci – a zda už nepřekračujete svou vlastní kapacitu.

- **Jak vypadají příznaky narušených hranic?**
  - Pracujete přesčas, i když to není nezbytné.
  - Berete si práci domů nebo o ní přemýšlíte i ve volném čase.
  - Říkáte „ano“ úkolům, které nejsou vaše odpovědnost, abyste nikoho nezklamali.
- **Zde je návrh na reflexi:**
  - Kolik hodin práce je pro mě zvládnutelných, aniž bych se cítil/cítla vyčerpaný/vyčerpaná?
  - Jak často říkám „ano“ na úkor svého času a pohody?

### 2. Vztahové hranice

Vztahy jsou často zdrojem radosti, ale také konfliktů a frustrací, pokud nejsou dobře nastavené hranice.

- **Jak vypadají příznaky narušených hranic?**
  - Cítíte se pod tlakem, když vám někdo neustále volá, píše nebo vás žádá o pomoc.
  - Nedokážete odmítnout požadavky přátel nebo rodiny, i když vás to stojí energii.
  - Přijímáte kritiku nebo poznámky, které vám nejsou příjemné, aniž byste se ozvali.
- **Zde je návrh na reflexi:**
  - Jaká komunikace mi vyhovuje? Kolik času chci věnovat druhým?
  - Jsou ve vztazích situace, kdy se cítím manipulován/manipulována nebo přetížen/přetížena?

### 3. Časové hranice

Vaše hranice určují, kolik času máte na sebe a své vlastní potřeby. Pokud je



nehledáte, můžete zjistit, že vám na to, co je pro vás důležité, už žádný čas nezbyvá.

- **Jak vypadají příznaky narušených hranic?**
  - Nemáte čas na odpočinek, koníčky nebo regeneraci.
  - Neustále se věnujete potřebám ostatních, aniž byste se zastavili u sebe.
  - Odkládáte své plány, protože na ně „není čas.“
- **Reflexe:**
  - Kolik hodin denně věnuji sobě a svým potřebám?
  - Jaké činnosti bych mohl/mohla eliminovat, aby mi zbylo více času?

**Prvním krokem k tomu, abyste mohli nastavit zdravé hranice, je zjistit, kde se vaše hranice aktuálně nacházejí** – nebo kde je potřeba je nastavit. Často si je neuvědomujeme, dokud nejsou překročeny. Právě proto je klíčové zastavit se a podívat se na svůj život s nadhledem.

Hranice nejsou univerzální – každý je má jinde a v jiné intenzitě. Někomu nevadí být neustále v kontaktu s ostatními, zatímco jiný potřebuje více klidu. Každý z nás má jiné kapacity, jiné priority a jiné potřeby. Sebeuvědomění je proto základem pro to, abyste našli rovnováhu, která funguje právě pro vás.

## **Mám pro vás ještě 3 malá praktická cvičení o tom, jak najít své hranice v praxi:**

### **Cvičení 1: Záznam energie**

Po dobu jednoho týdne si zapisujte situace, kdy se cítíte:

- **Plní energie:** Co jste právě dělali? Kdo byl kolem vás?
- **Zcela vyčerpaní:** Jaké okolnosti tomu předcházely?

Tento seznam vám pomůže identifikovat, které aktivity a lidé vám dávají energii, a které naopak hranice překračují.

### **Cvičení 2: Vytvořte mapu svých rolí**

Zase něco málo k našim životním rolím. :-)

Veźměte si papír a rozdělte ho do čtyř částí:



1. Pracovní role
2. Vztahové role
3. Role ve volném čase
4. Jiné nespecifikované role

Pod každou oblast vypište aktivity, které vás napadají, které děláte v daných oblastech. Poté si je označte:

- **Zeleně:** Aktivity, které vás naplňují a přinášejí radost.
- **Červeně:** Aktivity, které vás vyčerpávají nebo na které nemáte kapacitu.
- **Modře:** Aktivity, které jsou neutrální, nevadí mi, nezatěžují mě, ani mě nijak extra netěší.

Konkrétní příklad rozpracovaný dopodrobna, budete mít k dispozici na konci této kapitoly.

### Cvičení 3: Vizualizace dokonalého dne

Zavřete oči a představte si svůj ideální den. Jak by vypadal?

- Kdo by byl součástí vašeho dne?
- Jaké činnosti byste vykonávali?
- Kde byste strávili svůj čas?

Tato vizualizace vám pomůže jasněji identifikovat, co je pro vás důležité, a kde aktuálně vaše hranice chybí.

A protože téma osobních hranic je opravdu důležité, je i poměrně rozsáhlé. Proto si téma rozdělíme a do další kapitoly si schováme informace o tom, jak si osobní hranice nastavit a jak je komunikovat, jak čelit tlaku okolí a manipulaci a jak se vyhnout hádce.

## Konkrétní příklad pro cvičení 2: Vytvořte mapu svých rolí

Představme si osobu jménem Petra, která pracuje jako manažerka, má dvě děti, je vášnivá zahradnice a zároveň členka spolku pro ochranu přírody. Petra často cítí, že je přetížená, a rozhodla se vytvořit mapu svých rolí, aby si lépe uvědomila, kde může ušetřit energii a kde by měla nastavit hranice.

### 1. Pracovní role

- **Aktivity:**
  - Řízení týmu
  - Schůzky s klienty
  - Příprava prezentací
  - Delegování úkolů
  - Organizace teambuildingů
- **Označení:**
  - **Zeleně:** Řízení týmu, schůzky s klienty (baví ji budovat vztahy a vést lidi).
  - **Červeně:** Organizace teambuildingů, delegování úkolů (případá jí to zdlouhavé a nudné).

### 2. Vztahové role

- **Aktivity:**
  - Péče o děti (příprava do školy, vaření, večerní povídání)
  - Schůzky s přáteli
  - Péče o rodiče (návštěvy, nákupy)
  - Podpora manžela v jeho kariéře
- **Označení:**
  - **Zeleně:** Večerní povídání s dětmi, návštěvy rodičů (přináší jí radost a naplnění).
  - **Červeně:** Příprava do školy, podpora manžela (má pocit, že zde nese nepřiměřenou zátěž).

### 3. Role ve volném čase

- **Aktivity:**

- Práce na zahradě
- Členství ve spolku pro ochranu přírody
- Čtení knih
- Sport (jóga, běhání)
- **Označení:**
  - **Zeleně:** Práce na zahradě, čtení knih (odpočinek, který jí přináší radost).
  - **Červeně:** Členství ve spolku (má pocit, že nemá dost času na pravidelné aktivity).

#### 4. Jiné nespécifikované role

- **Aktivity:**
  - Správa domácích financí
  - Plánování rodinných dovolených
  - Úklid domácnosti
- **Označení:**
  - **Zeleně:** Plánování rodinných dovolených (baví ji tvořit zážitky pro rodinu).
  - **Červeně:** Správa financí, úklid domácnosti (vyčerpávající a stresující).

### Jak by Petra mohla využít výsledky?

#### 1. Zachování zelených aktivit:

- Petra si uvědomí, že činnosti jako práce na zahradě, večerní povídání s dětmi a řízení týmu jsou pro ni zdrojem energie. Měla by si na ně nechat prostor a chránit je před ostatními závazky.

#### 2. Redukce červených aktivit:

- Petra se rozhodne delegovat úklid domácnosti (nejme úklidovou službu) a omezí svou aktivitu ve spolku na občasnou výpomoc.
- Manželovi navrhne, aby více pomáhal s přípravou dětí do školy.

#### 3. Nastavení hranic:

- Na pracovních schůzkách jasně stanoví, že organizaci teambuildingů by měl převzít někdo jiný.
- Přátelům vysvětlí, že má méně času na pravidelná setkání, ale nabídne občasně posezení o víkendu.



#### 4. Vytvoření rovnováhy:

- Petra si nastaví pravidlo, že dva večery v týdnu budou věnovány jen jí samotné – čtení, odpočinku nebo zahradničení.

### Proč je toto cvičení důležité?

Petra si díky mapě svých rolí uvědomila, kde ztrácí energii a kde naopak dobíjí baterky. Pomohlo jí to jasněji vidět, co ve svém životě může změnit, aby se cítila méně přetížená a měla více času na to, co ji skutečně baví.

Zkuste si vytvořit svou vlastní mapu – možná budete překvapeni, co objevíte! 😊