

МАСТЕРСКАЯ «ГРАНИЦЫ В БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЯХ»

Сложнее всего отстаивать границы с близкими людьми. И именно они их чаще всего нарушают. Как быть, когда хочется защитить свое личное пространство, но страшно потерять отношения или вызвать негативные эмоции у близкого человека?

Мастерская будет посвящена тому, как отстаивать границы, сохраняя теплоту и близость. Это не про эгоизм, а про уважение — к себе и к партнеру.

Приходите на мастерскую и узнаете:

- ✓ Как распознать, где ваши границы, а где — чужие ожидания.
- ✓ Как говорить «нет» без чувства вины и страха.
- ✓ Как доносить свои мысли до партнера, чтобы вас слышали.