

- I. Navedi tri osobe ili tri situacije u kojima si prepoznao da ti je teško da postaviš granicu. Napiši konkretne rečenice uz pomoć kojih ćeš postaviti granicu u navedenim situacijama. Kada ih napišeš, izgovori ih naglas. Važno je da čuješ sebe kako zvučiš dok ih izgovaraš (i da to nije strašno 😊).



- II. Osmisli i zapiši jednu rečenicu, poput „Granice su OK“, koja će ti omogućiti da se upustiš u određene situacije i postaviš granicu.

