

ФІЗИЧНІ МЕЖІ

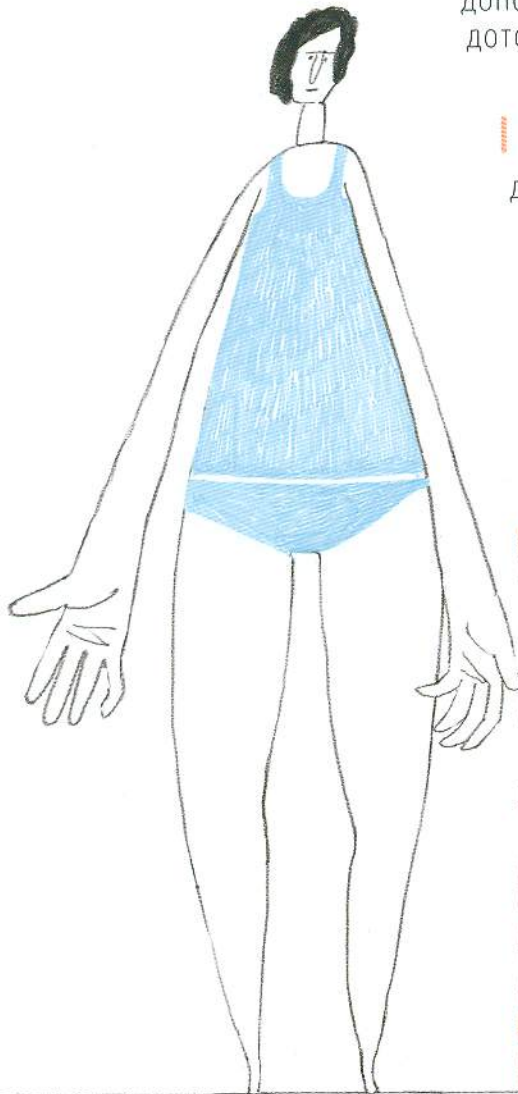
допомагають визначити, хто може доторкнутися до нас і за яких обставин.

ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІ МЕЖІ

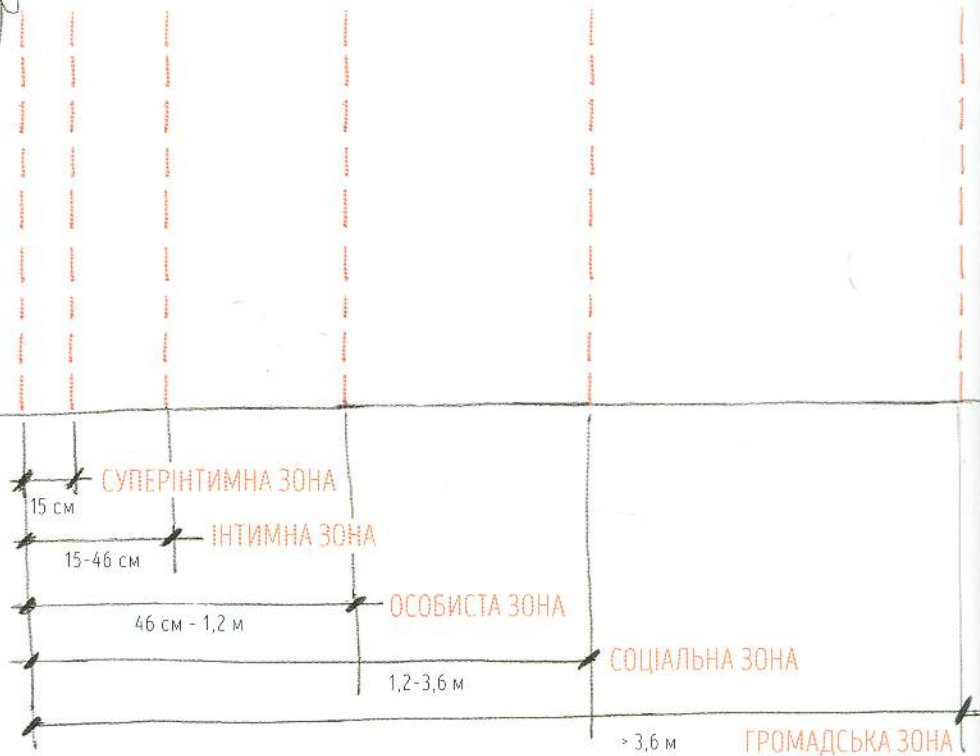
дають свободу нашим думкам і переконанням.

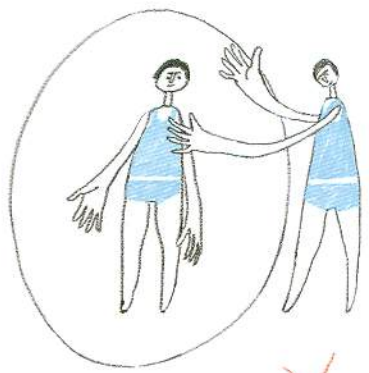
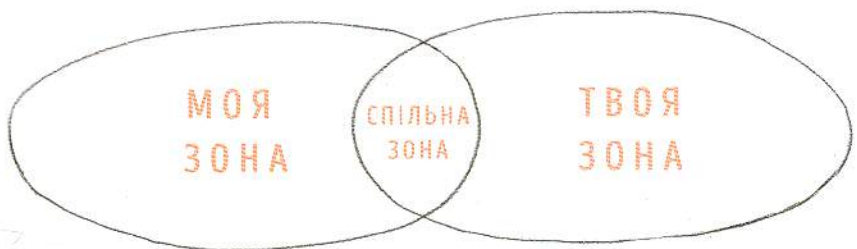
ЕМОЦІЙНІ МЕЖІ

допомагають нам впоратися зі своїми емоціями і позбутися токсичних емоцій інших людей.



МОЇ МЕЖІ



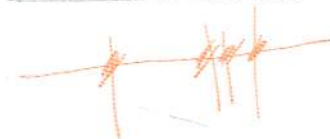
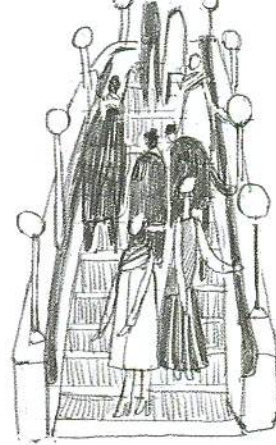


МАРКУВАННЯ ТЕРИТОРІЇ ЛЮДЬМИ

ПОРУШЕННЯ ІНТИМНОЇ ЗОНИ:

- класти свої предмети (парасольку, записник, окуляри, книгу тощо) на територію іншої особи;
- підходити надто близько, торкатися, поплескувати по плечі.





ОБМЕЖЕННЯ ТЕРИТОРІЇ СЕРЕД ЛЮДЕЙ

КОНЦЕРТНИЙ ЗАЛ, КІНОТЕАТР,
ЕСКАЛАТОР, ЛІФТ, ТРАНСПОРТ

у громадських місцях
найчастіше порушуються
інтимні кордони.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ

Намагайтеся не говорити голосно, навіть якщо спілкуєтеся з друзями чи знайомими.

Якщо опинилися поруч із незнайомцями у тісному просторі, не виявляйте емоцій, вираз обличчя має бути неупередженим.

Уникайте прямого зорового контакту, не дивіться людині в обличчя. Якщо їдете, наприклад, у ліфті, дивіться на вказівник поверху.