

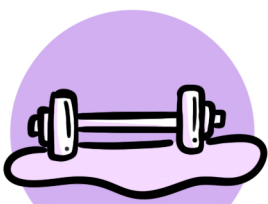
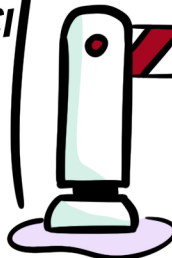
DETEKTOR

WŁASNYCH GRANIC

OBWÓD

ODRAZY

OBWÓD ODRAZY CHRONI TWOJĄ INTEGRALNOŚĆ

FIZYCZNĄPSYCHICZNĄMORALNĄODRAZA
POMAGA CI
JASNO
WIDZIEĆ
GRANICEGDY DZIAŁA SŁABO,
DOSTOSOWUJESZ SIĘ KOSZTEM
SIEBIE I SWOICH WARTOŚCIGDY DZIAŁA ZA MOCNO,
MOŻESZ ODRZUCIĆ LUDZI
LUB SYTUACJE ZBYT SZYBKO

NARUSZANE WARTOŚCI I GRANICE

COŚ TU NIE GRA.

KTOŚ UNIKA
ODPOWIEDZIALNOŚCI,
A JA MAM TO
ZAAKCEPTOWAĆ?DECYZJĘ ZAPADAJĄ
W NIEJASNY SPOSÓBKTOŚ PRZEPYCHA
SWÓJ CEL
KOSZTEM ZESPOŁUPOJAWIA SIĘ
NIESPÓJNA
KOMUNIKACJA

NAPIĘCIE W BRZUCHU

LEKKI GRYMAS
TWARZYCHĘĆ
ODSUNIĘCIA SIĘPIERWSZE SYGNAŁY
POJAWIAJĄ SIĘ W CIELE

MDŁOŚCI

NAGŁE
ZMĘCZENIEMYŚL:
„NIE CHCĘ TEGO
SŁUCHAĆ”

WSTRĘT A NEURORÓŻNORODNOŚĆ

PAMIĘTAJ, ŻE OSOBA
NEUROATYPOWA
MOŻE SŁYSZEĆ WIĘCEJ
I CZUĆ BARDZIEJROLA LIDERA: SPRAWDŹ,
CO SIĘ DZIEJEWIDZĘ, ŻE COŚ SIĘ ZMieniło.
CO TU JEST TRUDNE?

KONSEKWENCJE IGNOROWANIA ODRAZY

ODRAZA
JEST NASZYM
SYSTEMEM
OSTRZEGAWCZYMMOŻLIWE KONSEKWENCJE
IGNOROWANIA ODRAZY

FRUSTRACJA

ZŁOŚĆ

WYPALENIE

POGARDA

JAK W PRAKTYCE KORZYSTAĆ Z ODRAZY?

GDY POJAWIA SIĘ ODRAZA

1. ZATRZYMAJ SIĘ
2. POSTAW GRANICE



DOJRZAŁE PRZYWÓDZTWO

NIE TŁUMIMY EMOCJI

NIE WYBUCHAMY

PODCHODZIMY ZE ZROZUMIENIEM

DZIAŁAMY ŚWIADOMIE