

Diventare più forti imponendosi sani confini

I confini possono assumere diverse forme: emotive, fisiche, temporali e sessuali. Nello stabilire dei sani confini personali diamo valore a noi stessi e proteggiamo la nostra salute e il nostro benessere.

Usa questo foglio di lavoro per identificare i confini che ti aiuteranno a stabilire aspettative per te stesso e per gli altri.

Fase 1. Fai un'auto-riflessione

Prenditi un momento per pensare alla tua vita attuale in termini di tempo, emozioni e spazio fisico. Scrivi negli spazi che trovi di seguito i temi o i pensieri chiave che ti vengono in mente.

1. La cosa mi causa stress. (es. social media, mancanza di tempo personale, eventi mondiali) _____

2. La cosa mi mette a disagio. (es. parlare di fronte ad altri, abbracciare gli amici, dire "no") _____

3. La cosa mi fa sentire di non essere al sicuro. (es. Tornare a casa da soli di notte, viaggiare su un mezzo con persone che corrono, lasciare che i figli vadano da qualche parte dove non è possibile vederli) _____

Fase 2. Identifica i confini da stabilire

Rivedi le tue risposte nella Fase 1. Scegli quelle che ti colpiscono di più. Scrivile di seguito e valuta se creare un nuovo limite o modificarne uno attuale.

1. _____

2. _____

3. _____

Fase 3. Linee guida per il brainstorming

Compila gli spazi vuoti che trovi di seguito per ogni confine indicato nella Fase 2.

1. Quando _____, mi sento _____ perché _____. Quello che mi serve è _____.

2. Quando _____, mi sento _____ perché _____. Quello che mi serve è _____.

3. Quando _____, mi sento _____ perché _____. Quello che mi serve è _____.

Fase 4. Fai un piano

Ora considera come potresti stabilire il confine. Riempি i seguenti spazi vuoti.

1. Quello che mi serve è _____. Ecco come posso chiedere o trovare quello che mi serve _____.

2. Quello che mi serve è _____. Ecco come posso chiedere o trovare quello che mi serve _____.

3. Quello che mi serve è _____. Ecco come posso chiedere o trovare quello che mi serve _____.

Fase 5. Prevedi le sfide

Ora considera le possibili sfide e i modi per superarle. Riempì i seguenti spazi vuoti.

1. Chiedendo _____ potrei dover _____

Per risolvere potrei _____

2. Chiedendo _____ potrei dover _____

Per risolvere potrei _____

3. Chiedendo _____ potrei dover _____

Per risolvere potrei _____

Fase 6. Attieniti al piano

Per ogni esigenza identificata nello stabilire un confine, scrivi prima le azioni che devi intraprendere per stabilirne uno nuovo o modificarne uno attuale. Ora considera e scrivi come ti sosterrai nel processo.

1. Per _____, cercherò di stabilire un confine tramite _____, e proverò _____

_____ per sostenermi.

2. Per _____, cercherò di stabilire un confine tramite _____, e proverò _____

_____ per sostenermi.

3. Per _____, cercherò di stabilire un confine tramite _____, e proverò _____

_____ per sostenermi.

Tieni presente che può essere difficile stabilire e mantenere dei confini. Ma vale la pena cogliere l'occasione di provare... e continuare a farlo.

Puoi sempre tornare alle tue risposte e a questo foglio di lavoro per potenziare o modificare un confine.

Fonti:

DBSA. [8 tips on setting boundaries for your mental health.](#)

HelpGuide. [Setting healthy boundaries in relationships.](#) 30 dic 2024.

Trauma Research UK. [Setting boundaries.](#) Blog 19 nov 2024.



Optum è un marchio registrato di Optum, Inc. negli Stati Uniti e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marchi o prodotti sono di proprietà dei rispettivi proprietari. Nell'ottica di migliorare costantemente i nostri prodotti e servizi, Optum si riserva il diritto di modificare le specifiche senza preavviso. Optum è un datore di lavoro che offre pari opportunità di impiego.

© 2025 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF16045826 338019-022025 OHC