**Упражнение для работы с личными границами "КАРТА МОЕЙ ЖИЗНИ"**

Нарисуйте карту своей жизни, где вы и все окружающие вас люди – страны. Вы разного размера, у вас разные отношения. С кем-то у вас общие границы, с кем-то – нет. С кем-то вы можете граничить по воде. С кем-то у вас может быть некая общая зона – таможенный союз или «Шенгенское соглашение». С кем-то упрощенный визовый режим, с кем-то усложненный.

А после посмотрите на свой рисунок и вспомните, какими были границы, скажем, пять лет назад? Иногда это помогает увидеть многие вещи.

Например:

Может быть, у вас пять лет назад было много тесных границ и связей, много контактов и конфликтов. И именно поэтому сейчас вы «перенасытились общением" и стали островом, который никто не трогает и не захватывает.

Может быть, наоборот, вы перешли из состояния изолированности к тесным прочным связям.

Может быть, вашу страну постоянно захватывают другие страны, и вы не умеете этому противостоять?

А может быть, вы сами всех вокруг захватываете и отвоевываете земли? (сложно в этом признаться, но в каждом человеке есть такое стремление – просто масштабы разные).

Может быть, вы делите страны на союзниц, с которыми у вас упрощенные режимы взаимоотношений, и на противников – с которыми строите заборы и строите против них коварные планы.

И когда вы видите основные закономерности, вам проще понять, куда стремиться, куда направить свое внимание. Нужно ли учиться защищаться или нужно учиться жить в мире и не нападать. Нужно ли учиться строить взаимоотношения или нужно позволить себе взять паузу и побыть в одиночестве.