

Описание границ АЛЗ полный неконтакт с противоположным полом

Верхние границы

отсутствие заботы о себе и того, что способствует стрессу и депрессии :

H (hungry) – не будь голодным (сбалансированное питание)

A (angry) – не будь злым (не подавляй эмоции, но не принимай на них никаких решений, выпускай эмоции экологичным способом: стреляй в тире, бей подушку, посуду, молись, медитируй)

L (lonely) – не будь одиноким (общайся с попутчицами, с людьми, развивающими духовность, с теми, кто не вгоняет меня в употребление)

T (tired) – не будь уставшим (не выспавшимся), отдыхай, делай паузы, давай себе передышку, занимайся спортом, заботься о здоровье (профилактика, витамины)



Мне сюда нельзя!!!!!



МНЕ НУЖНО ДЕРЖАТЬСЯ ЗДЕСЬ

Средние границы

↑
↓
Здесь мне лучше не попадать

все, что с вероятностью 30-50% вызовет тягу и срыв

- | | |
|---|--|
| 1) не посещай места-ассоциации; | 7) не смотри мужчинам в глаза |
| 2) не общайся с общими с ОЗ знакомыми | 8) не употребляй алкоголь |
| 3) не смотри романтические фильмы, не слушай романтическую музыку | 9) убери вещи, в которых ходила на свидания, спрячь или выброси все подарки ОЗ |
| 4) не ходи на мероприятия, где все «парами», увеселительные мероприятия, где много пьяных людей | 10) не гадай, не читай гороскопы |
| 5) никакого юмора в общении с мужчинами, никаких смайликов, намеков, не жалуйся, не делись тайнами (ТОЛЬКО ДЕЛОВОЕ ОБЩЕНИЕ) | 11) не транжирь деньги |
| 6) никаких сайтов знакомств и вообще знакомств с мужчинами | 12) не посещай живые смешанные группы (онлайн-с осторожностью) |
| | 13) не одевайся вызывающе, не наноси яркий макияж |
| | 14) общение с психически неуравновешенными людьми |
| | 15) помогай другим только из избытка, если есть ресурс и тебе это не вредит |



Мне сюда нельзя!!!!!



Нижние границы

- 1) секс, свидания, флирт
- 2) любое общение с ОЗ (объектом зависимости), в том числе переписка, созвоны, встречи (ВЕЗДЕ В БЛОК),
- 3) не выкладывай статусы и посты «для него», никаких «смотри, как я страдаю», «смотри как мне хорошо», «смотри у меня новые отношения», не транслируй никакую информацию о себе, не жди реакцию
- 4) получение информации об ОЗ любым способом, в том числе из соц.сетей, от общих знакомых (желательно всех занести в блок)
- 5) прекрати обсуждать ОЗ и вообще мужчин с подругами и друзьями, на группах воздерживайся от формулировок «а он», вернись в «а я», найди другие темы для разговора
- 6) не разглядывай его фотографии (все удали), подарки, вещи, которые остались
- 7) не перечитывай переписки (удали всю историю сообщений)
- 8) не смакуй воспоминания, фантазии, разговоры с ОЗ в голове, не впадай в «а что было бы если»
- 9) слежка: не смотри, когда был в сети в мессенджерах, не высматривай его машину, не надо ездить вокруг его дома, не ходи в места, где можешь его встретить
- 10) не слушай музыку, которая ассоциируется с ОЗ