



# COMPENDIO

DI

# CONFINI

**Quando Dire Sì  
Come Dire No Di**

---

READTREPREENEUR PUBLISHING

# Collective work

## Compendio Di Confini: Quando Dire Si, Come Dire No Di

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=51381372](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51381372)  
Compendio Di Confini: Quando Dire Si, Come Dire No Di:  
ISBN 9788835402879*

### Аннотация

Confino: quando dire di sì, come dire di no per prendere il controllo della tua vita di Henry Cloud e John Townsend- Riepilogo del libro – Readtrepreneur (Dichiarazione di non responsabilità: questo NON è il libro originale, ma un compendio non ufficiale). Molti di noi pensano che dire no sia male e, di conseguenza, diciamo sì a troppe responsabilità, anche a quelle che non sono nostre. Questo libro Confini illustra come impostare i nostri confini, l'importanza di essi e come superare i vari conflitti che derivano dai confini. Impareremo che ognuno ha bisogno dei propri confini e dobbiamo imparare a rispettare i confini degli altri. (Nota: questo sommario è interamente scritto e pubblicato da Readtrepreneur. Non è in alcun modo affiliato all'autore originale) "Una delle cose più dispendiose che potresti mai fare è prestare attenzione alle persone sbagliate." – Dr. Henry Cloud Alcuni di noi possono essere compiacenti, sempre conformi alle richieste di altri; mentre alcuni di noi possono essere quelli che superano i confini degli altri, intenzionalmente o no. Stabilire i confini

e rimanere fermi potrebbe non essere facile, ma a lungo andare ti renderà una persona più felice e più soddisfatta. Post scriptum Impara come migliorare la tua vita e cerca di comprendere il vero significato dietro la definizione dei confini per te stesso e quando impari a dire di no o quando a dire di sì. Il tempo per pensare è finito! E' Tempo di agire! Scorri verso l'alto ora e fai clic sul pulsante "Acquista ora con 1 clic" per scaricare subito la tua copia! Perché scegliere noi, Readtrepreneur ? – Sintesi della massima qualità – Offre una conoscenza straordinaria – Aggiornamento straordinario – Note Legali chiare e concise: questo libro è pensato come supporto al libro originale o semplicemente per ottenere l'essenza del libro .

# Содержание

NOTE LEGALI E LIBERATORIA	7
IL LIBRO IN UNO SGUARDO	9
PARTE I	15
UN GIORNO IN UNA VITA “SENZA CONFINI”	15
CHE ASPETTO HA UN CONFINE?	17
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Compendio Di Confini:  
Quando Dire Sì,  
Come Dire No Di**

**COMPENDIO DI CONFINI**

**QUANDO DIRE SÌ, COME DIRE NO DI**

**READTREPREENEUR PUBLISHING**

**Traduzione di**

**FATIMA IMMACOLATA PRETTA**

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa guida può essere riprodotta in qualsiasi forma senza autorizzazione scritta dell'editore, tranne nel caso di brevi citazioni incorporate in articoli o recensioni critici.



[Creato con Vellum](#)

# NOTE LEGALI E LIBERATORIA

Le informazioni contenute in questo libro non sono progettate per sostituire qualsiasi forma di medicina o consulenza medica professionale. Le informazioni contenute in questo libro sono state fornite esclusivamente a scopo educativo e di intrattenimento.

Le informazioni sono state raccolte da fonti ritenute affidabili e accurate grazie alle conoscenze degli autori, tuttavia questi non possono garantirne l'accuratezza e la validità e non possono essere ritenuti responsabili per eventuali errori o omissioni. Vengono periodicamente apportate modifiche a questo libro. È necessario consultare il proprio medico o ottenere una consulenza medica professionale prima di utilizzare uno qualsiasi dei rimedi suggeriti, tecniche o informazioni in questo libro. Le immagini utilizzate in questo libro non sono le stesse di quelle del libro reale. Questa è un'entità totalmente separata e diversa da quella del libro originale intitolato: "Confini".

Quando si utilizzano le informazioni contenute in questo libro, l'utente accetta di escludere, gli autori da e contro eventuali danni, costi e spese, incluse eventuali spese legali potenzialmente derivanti dall'applicazione di una qualsiasi delle informazioni fornite in questa guida. La presente nota si applica a qualsiasi danno o lesione causati dall'uso e dall'applicazione, direttamente o indirettamente, di qualsiasi

consiglio o informazione presentata, sia per violazione del contratto, illecito, negligenza, lesioni personali, intenti penali o in qualsiasi altra causa di azione .

Accettando tutti i rischi legati all'uso delle informazioni presentate in questo libro. È necessario consultare un medico professionista al fine di assicurarsi di essere in buona salute per poter partecipare a questo programma.

# IL LIBRO IN UNO SGUARDO

La nostra vita – con tutti i suoi sentimenti, pensieri ed emozioni di accompagnamento – è un dono di Dio. Pertanto, dobbiamo imparare a coltivarlo per sviluppare i nostri talenti. Dobbiamo esercitare pienamente la nostra proprietà su di esso perché anche a Dio piace vedere che apprezziamo i Suoi doni. Tuttavia, ciò su cui abbiamo il controllo è solo la nostra vita e non quella degli altri. Possono esserci situazioni inevitabili in cui le persone cercano di controllare le nostre vite. Questo è quando i confini entrano in scena.

I confini del Dr. Henry Cloud e del Dr. John Townsend ci offrono una discussione approfondita sui confini: la loro importanza, il modo in cui vengono sviluppati e come superare i conflitti ad essi correlati. Il libro presenta scenari collegabili per aiutare i lettori a comprendere le diverse situazioni coinvolte nella costruzione dei confini. Contrasta chiaramente anche la differenza tra una vita con confini e una senza.

Il libro è diviso in tre parti principali con un numero totale di sedici capitoli. La prima parte è considerata la fase introduttiva ai confini. È qui che gli autori hanno definito i confini e fornito esempi vividi di com'è vivere una vita senza di loro. Ha anche discusso di come sviluppiamo i nostri confini dall'infanzia e fino all'età adulta. Le dieci leggi sui confini sono anche introdotte nel quinto capitolo di questo libro. Il capitolo parla di alcune

delle leggi naturali della vita e di come può essere correlato alla definizione dei nostri limiti. Il capitolo sei, d'altra parte, discute e spezza i vari miti legati ai confini.

La seconda parte del libro descrive i vari conflitti di confine che dovremmo affrontare. Questa parte comprende sette capitoli, con ogni capitolo che rappresenta i conflitti che affrontiamo per ogni relazione. Le relazioni discusse includono le nostre relazioni con la nostra famiglia, amici, coniuge e figli. Discute anche i molti conflitti relativi al lavoro che siamo tenuti a trattare. Tuttavia, tra queste relazioni, l'accento deve essere dato alla nostra relazione con noi stessi e con Dio. Questo perché i nostri confini svolgono un ruolo essenziale nello sviluppo della nostra individualità e spiritualità.

La seconda parte del libro ci fornisce anche dei modi per affrontare questi problemi. Gli autori hanno indicato misure comprovate e testate per raggiungere questo obiettivo. Ci insegna a concentrarci sulla causa del conflitto e a fare i passi necessari da lì. Il più delle volte, significa raccogliere il coraggio di affrontare l'altra persona per violare i nostri confini.

La terza parte del libro ci insegna a mantenere e sviluppare confini sani. Il capitolo quattordici ci insegna le varie resistenze che incontriamo quando stabiliamo i nostri confini. Ciò include sia la resistenza esterna che quella interna. Il primo riguarda la resistenza degli altri, mentre il secondo riguarda la nostra resistenza. D'altra parte, il capitolo quindici ci insegna gli undici stadi che dobbiamo attraversare per sapere che siamo riusciti a

creare dei confini. Il libro termina con il capitolo sedici, in cui gli autori condividono com'è vivere una vita con confini.

Con tutto ciò in mente, ora possiamo vedere che i confini svolgono un ruolo importante nella nostra vita. In effetti, i confini maturi ci aiutano a diventare responsabili. Ciò è dovuto al fatto che compiamo tutti gli atti di proprietà all'interno dei nostri confini. Ci aiuta anche a capire che le azioni che intraprenderemo avranno le sue conseguenze di cui dovremmo essere responsabili.

È anche importante sapere che i confini ci insegnano a mostrare rispetto. Quando impariamo a capire il funzionamento dei confini, ci rendiamo conto che devono contenere ciò che possediamo. Vogliamo che gli altri rispettino questo, tuttavia, affinché gli altri rispettino questi limiti, dobbiamo essere i primi a imparare a rispettare i limiti degli altri. Con una pratica costante, non sviluppiamo solo rispetto verso i confini; ma anche imparare a vivere le nostre vite piene di rispetto.

L'amore è anche un notevole vantaggio dello sviluppo dei confini. Questo è il tipo di amore che ci insegna a stabilire legami significativi con le persone. Ciò deriva da un profondo senso di rispetto, unito alla comprensione. Ci insegna anche che l'amore è qualcosa che sperimentiamo per scelta. Quando creiamo relazioni, scegliamo di stringere un legame con quella persona. Scegliamo di accettare tutto su quella persona senza alcuna forma di giudizio, anche quando i loro confini finiscono per ferirci.

In relazione all'amore, sviluppiamo anche le nostre capacità

decisionali. Parte del nostro sviluppo dei confini ci insegna a dire di sì al bene mentre dice di no al male. Questo ci insegna a discernere il mondo intorno. Ci mostra quali aspetti ci aiuteranno a crescere e quali porteranno solo alla nostra distruzione. Alla fine ci condurrà a fare le scelte migliori. E anche quando non lo facciamo, saremmo abbastanza maturi per affrontare le conseguenze di queste scelte.

Impariamo anche molto di più su noi stessi. Quando non fissiamo limiti, riconosciamo a malapena chi siamo perché non ci controlliamo. Finiamo stressati perché gli altri continuano a darci lavoro che non possiamo né vogliamo fare. Quando stabiliamo dei limiti, impariamo a frenare.

Soprattutto, i confini ci insegnano a rafforzare i nostri legami con Dio. Quando abbiamo fiducia in ciò che Dio ha pianificato per noi, è un segno salutare che rispettiamo i Suoi confini. Questo è anche il modo in cui Dio vuole che sia – per noi rispettare i Suoi confini perché rispetta anche i nostri. Questo ci apre gli occhi al fatto che è come un genitore amorevole che vuole solo ciò che è meglio per noi.

Tuttavia, il percorso verso il raggiungimento di confini maturi non è facile. Il percorso è ricco di ostacoli che possono farci abbandonare i nostri confini e ritornare al nostro vecchio stile di vita stressante. Esistono varie cause per questi problemi. Può essere perché temiamo di perdere un amico o forse perché siamo consumati dalla colpa. Per alcuni, potrebbe essere ricondotto a problemi d'infanzia irrisolti.

In tutte queste sfide, dobbiamo tenere presente che rinunciare non è mai un'opzione. Se lo facciamo, potremmo non sperimentare mai gli effetti meravigliosi della vita vissuta con i confini. Saremmo intrappolati in un ciclo in cui permettiamo alle persone di controllarci. Dobbiamo ricordare che non è così che Dio vuole che viviamo la nostra vita. Pertanto, è importante per noi ricordare in questo viaggio che le sfide che affrontiamo ci dicono che siamo sulla strada giusta.

## BONUS GRATUITI

P.S. vogliamo darti qualcosa in più!

Qui a Readtrepreneur Publishing, vogliamo superare le aspettative dei nostri lettori. Ecco l'accordo, ti forniremo un riepilogo PDF estremamente condensato del libro che hai appena letto e molto altro ...

Qual è il trucco? Dobbiamo fidarci di te e per poterlo fare, dobbiamo fidarci del nostro lettore per mantenere questo bonus per se. Perché? Perché non vogliamo che le persone ottengano i nostri riepiloghi PDF esclusivi anche senza acquistare i nostri libri stessi. Non etico, vero?

Ok. Siete pronti?

Innanzitutto, ricorda che il tuo libro è in codice: "READ14".

Successivamente, visita questo link: <http://bit.ly/exclusivepdfs>

Tutto il resto sarà chiaro solo dopo aver visitato: <http://bit.ly/exclusivepdfs>.

Speriamo che apprezzerai i nostri bonus gratuiti tanto quanto

ci è piaciuto prepararli per te!

# **PARTE I**

## **COSA SONO I CONFINI?**

### **UN GIORNO IN UNA VITA “SENZA CONFINI”**

Prima di entrare nei dettagli dei confini, gli autori condividono la storia di Sherrie Philipps, una madre lavoratrice di due figli che vive una vita senza confini.

Sherrie si svegliava ogni giorno alle 6 del mattino, temendo sempre il giorno che sarebbe arrivato. Non dorme mai abbastanza e spesso si affretta a cucinare la colazione, preparare il pranzo e assicurarsi che i bambini arrivino di corsa a scuola entro le 7:45. È sempre in ritardo per lavoro.

Invece di godersi le pause per il pranzo, parlava al telefono con la sua vecchia amica, Lois, che sembrava essere sempre nei guai. Ha sempre pensato che ciò fosse ingiusto poiché Lois non le ha mai chiesto come stesse. Era sempre una chiamata unilaterale.

Sherrie lascia spesso l'ufficio alle 16:00. Tuttavia, viene spesso fermata dal suo capo mentre esce per chiederle di finire un'altra serie di documenti, impiegando ore del suo tempo.

Sfortunatamente, la sua vita a casa non è migliore. Ha un figlio che non ubbidisce, una figlia che è troppo riservata per

condividere qualcosa con sua madre, un marito che chiede costantemente che le cose vengano fatte a modo suo e una madre che ha una sindrome da martire.

Anche se siedono tutti a tavola insieme durante la cena, non si sentono uniti come una famiglia. Non appena tutti finiscono, i piatti rimangono sul tavolo, e ogni tutti tornano a fare le loro cose, lasciando tutto il lavoro di pulizia a Sherrie.

Stava cercando di raccogliere il coraggio di parlare con suo marito, Walt. Sfortunatamente, Walt spesso si addormenta quando finisce e con tutte le sue faccende notturne e alle 23:50, si sdraia a letto, esausta e temendo il giorno seguente.

Da questa storia, gli autori condividono che ci sono tre problemi che Sherrie non riesce a vedere nella sua vita. In primo luogo, usa gran parte della sua energia nel tentativo di avere una vita di successo. In secondo luogo, si sta impegnando troppo per compiacere le persone. In terzo luogo, si preoccupa troppo dei sentimenti degli altri che dà per scontati i propri sentimenti.

Tuttavia, al centro di tutti questi problemi c'è il fatto che Sherrie possedeva la propria vita. Non sapeva dire quali fossero le sue responsabilità e quali no. Ha anche difficoltà a dire "no" alle persone.

Sappiamo che dobbiamo stabilire dei limiti. Senza confini, dimentichiamo che non possiamo fare tutto. Finiamo per lavorare solo per gli altri, il che alla fine ci porta a un esaurimento. Quindi, dobbiamo stabilire confini mentali, fisici e spirituali al fine di evitare qualsiasi confusione di proprietà.

# CHE ASPETTO HA UN CONFINE?

I confini definiscono chi siamo. Proprio come abbiamo messo recinzioni o segni per contrassegnare le nostre proprietà, dobbiamo anche stabilire dei limiti per aiutarci a definire le nostre responsabilità.

Anche se potremmo non rendercene ancora conto, la conoscenza dei nostri limiti ci dà la libertà. Quando abbiamo definito chiaramente ciò che possediamo, sappiamo dove esercitare il nostro potere e la nostra responsabilità. Siamo liberi di fare tutto ciò che vogliamo e diventiamo aperti a varie opzioni.

Avere dei confini ci dice anche di cosa non siamo responsabili. Ci rendiamo conto che non possiamo fare cose per gli altri, né gli altri possono fare certe cose per noi. Dopotutto, la Bibbia ci dice che ognuno dovrebbe portare il proprio peso.

Per comprendere meglio questo concetto, gli autori condividono la differenza tra "onere" e "carico". Sulla base delle loro definizioni greche, "onere" ha più a che fare con un peso pesante che tende a buttarci giù. D'altra parte, "carico" significa un peso della fatica quotidiana. Il primo ha qualcosa a che fare con le responsabilità degli altri, mentre il secondo parla di cose che dobbiamo fare ogni giorno. Quando portiamo i pesi degli altri, questi si trasformano in massi schiaccianti che ci appesantiscono. Ci porta a provare dolore, mentre incoraggia l'irresponsabilità dell'altro.

È anche importante capire che i confini non sono muri spessi che ci intrappolano completamente dentro e bloccano tutti gli altri. Dobbiamo pensarlo come un cancello che ci consente di far uscire tutta la negatività, lasciando entrare anche la positività. Deve consentire il passaggio di cose buone mantenendo efficacemente il pericolo fuori.

Gran parte di questo concetto di confini è attribuibile alla natura di Dio. Come esempio perfetto per i confini, Dio è un essere distinto, che è responsabile di se stesso. È responsabile della sua personalità e ha chiaramente definito Se stesso come ciò che ci ha creati. Vale la pena notare anche la Trinità poiché ognuna di esse è una personalità distinta con le proprie responsabilità.

Per comprendere meglio quali sono i confini, gli autori condividono sette esempi. Queste sono la pelle, le parole, la verità, la geografia distanza, tempo, distanza emotiva e altre persone.

La pelle è ciò che separa il nostro io fisico da quello degli altri. In effetti, dal momento in cui nasciamo, ci rendiamo conto che i nostri corpi sono completamente diversi da quelli di nostra madre. Essendo il confine dei nostri corpi, ha aperture per consentire l'ingresso del cibo e per l'uscita dei prodotti di scarto. Ancora più importante, mantiene tutti i nostri organi interni sicuri e in posizione, fungendo anche da scudo da germi e batteri esterni.

D'altra parte, le parole sono i confini del mondo spirituale.

Forse non lo sappiamo, ma quando diciamo "no", stiamo già fissando i nostri confini. Quando diciamo di no, diciamo alle persone i nostri limiti e iniziano a rendersi conto che esistiamo come esseri completamente separati. Pertanto, una persona che ha l'incapacità di dire di no finisce per lottare per combattere la pressione, le richieste e i bisogni degli altri.

Terzo, la verità su Dio e le sue proprietà ci permette di vedere i nostri confini. Quando ci rendiamo conto che Dio ha una realtà immutabile, siamo in grado di relazionarci con Lui a un livello più profondo. Alcuni di noi potrebbero non saperlo, ma quando finalmente vedremo i nostri confini, saremo finalmente in grado di sperimentare il valore biblico dell'integrità.

La distanza geografica è anche un grande esempio di confini perché determinate situazioni ci richiedono di allontanarci fisicamente da una situazione. Lo facciamo quando sfuggiamo a situazioni pericolose o quando usciamo da una relazione violenta. Quando ci isoliamo fisicamente, creiamo un posto sicuro per noi stessi fino a quando non saremo finalmente in grado di affrontare la situazione.

Quando i nostri rapporti quotidiani finiscono per diventare troppo stressanti da gestire, il nostro più grande alleato è il tempo. Prendersi del tempo libero è una delle forme più semplici di antistress. Che provenga dal lavoro o da una persona, ci aiuta a ritrovare la proprietà di quell'aspetto della nostra vita. Riconosciamo i limiti e abbracciamo il fatto che è fuori controllo.

Proprio come prendersi del tempo libero, la distanza emotiva

riconosce che anche i nostri cuori hanno bisogno di un po' di tempo libero. Questo ci aiuta a riconoscere che alcune relazioni sono offensive e che non dovremmo permetterci di sentirci in quel modo. Naturalmente, questo è solo temporaneo, perché dobbiamo affrontare la negatività dopo qualche tempo. Il punto di creare una distanza emotiva significa che vogliamo proteggere temporaneamente il nostro cuore da ciò che sta causando molto dolore e delusione. Una volta recuperato e osservato i modelli di cambiamento, dobbiamo affrontarlo a testa alta. Questo è il modo in cui impariamo a perdonare, ma proteggendoci continuamente dallo stesso trucco.

Infine, altre persone ci aiutano a vedere sia i nostri confini che i loro. Ciò è fondato sul nostro fondamentale bisogno di relazioni nelle nostre vite. Ci aiuta a creare un gruppo di supporto che aiuta a stabilire i nostri confini. Abbiamo anche bisogno di altre persone perché impariamo da loro e dai loro errori.

Ora che abbiamo già una migliore comprensione di quali siano i confini, possiamo iniziare a guardarlo a un livello più profondo. Dobbiamo anche riconoscere ciò che si trova all'interno dei nostri confini perché ciò ci aiuta a capire ed esercitare le nostre responsabilità su coloro di cui abbiamo la proprietà. Quanto segue include ciò che rientra nei nostri confini:

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.