

## 감정 경계 연습 시트

이 시트는 감정의 책임과 경계를 구분하고, 타인의 감정을 과도하게 떠안지 않도록 훈련하는 데 도움을 줍니다.

| 상황 / 사건 | 지금 내 감정은? | 이 감정은 누구의 책임인가요? | 내가 감당해야 할 부분 | 내가 내려놔야 할 부분 |
|---------|-----------|------------------|--------------|--------------|
|         |           |                  |              |              |
|         |           |                  |              |              |
|         |           |                  |              |              |

## 감정 경계 연습 시트 (작성 예시)

이 시트는 감정의 책임과 경계를 구분하고, 타인의 감정을 과도하게 떠안지 않도록 훈련하는 데 도움을 줍니다.

| 상황 / 사건             | 지금 내 감정은? | 이 감정은 누구의 책임인가요?              | 내가 감당해야 할 부분           | 내가 내려놔야 할 부분                      |
|---------------------|-----------|-------------------------------|------------------------|-----------------------------------|
| 친구가 아무 말 없이 약속을 취소함 | 서운함, 외로움  | 내 감정 : 내 책임<br>친구의 행동 : 친구 책임 | 서운한 감정을 인정하고 표현하기      | 친구가 왜 취소했는지 억측하거나 기분을 대신 책임지려는 마음 |
| 연인이 감정적으로 툭툭댐       | 불안, 눈치봄   | 불안감은 내 감정<br>상대의 불편함은 그의 몫    | 내 불안을 알아차리고 경계 세우기     | 상대 감정까지 해결하려는 습관                  |
| 회사 동료가 인사를 무시함      | 당황, 자책    | 감정은 내 몫<br>행동은 동료의 몫          | 내 감정을 다독이고 다시 나답게 행동하기 | “내가 뭘 잘못했나?”라는 과한 추측과 죄책감         |