



In English & Hindi languages

## **Setting Healthy Boundaries**

**A Patient-Friendly Guide to Protecting Your Recovery and Your Peace**

**स्वस्थ सीमाएँ निर्धारित करना**

**अपनी रिकवरी और अपनी शांति की रक्षा के लिए एक रोगी-अनुकूल मार्गदर्शक**

Copyright © 2024 Vringra. All Rights Reserved.

Published for [nashafree.com](https://nashafree.com)

*This book is dedicated to the courageous act of choosing yourself.*

---

## A Message to You, the Reader

In recovery, you are learning to care for yourself in new ways. One of the most profound and challenging acts of self-care is learning to set **healthy boundaries**.

A boundary is not a wall to keep people out. It is a gate within a fence. It defines where you end and another person begins. It is a clear, respectful statement of what you need to feel safe, respected, and healthy in a relationship.

For many in recovery, the idea of setting boundaries can feel scary, selfish, or even rude. This book will guide you through understanding what boundaries are, why they are essential for your sobriety, and how to communicate them with clarity and compassion.

---

## Chapter 1: What Are Boundaries and Why Are They Your Recovery's Shield?

Think of your recovery as a beautiful, tender garden that you are nurturing. Boundaries are the fence around that garden. They don't mean you hate the neighbors; they mean you are protecting your delicate plants from being trampled.

### What Boundaries Are:

- **A Form of Self-Respect:** They communicate that your needs, feelings, and well-being matter.
- **A Safety Measure:** They protect you from people, places, and situations that threaten your sobriety.
- **A Clarification of Responsibility:** They define what you are and are not responsible for in your relationships.

### What Boundaries Are NOT:

- **They are not selfish.** Protecting your recovery is the least selfish thing you can do; it allows you to show up as a healthier person for others.
- **They are not punishments.** They are not about controlling others, but about controlling your own environment and exposure.
- **They are not always permanent.** They can change as you and your relationships grow.

**"When we fail to set boundaries and hold people accountable, we feel used and mistreated."** – Brené Brown, researcher and author.

---

## Chapter 2: The Three Key Areas for Boundaries in Recovery

Your boundaries will need to cover three critical areas:

### 1. Physical Boundaries

These protect your body and your personal space.

- **Examples:**
  - "I am not going to bars or parties where people are using."
  - "I need you to call before you come over."
  - "I'm not comfortable with hugs right now; a handshake is fine."

### 2. Emotional and Mental Boundaries

These protect your inner peace, your self-esteem, and your emotional energy.

- **Examples:**
  - "I am not willing to listen to you criticize my recovery choices."
  - "I can't be the person you call when you're using. I will talk to you when you're sober."
  - "I won't engage in shouting matches. If you raise your voice, I will need to leave the room."

### 3. Material and Time Boundaries

These protect your resources, like your money, possessions, and most importantly, your time.

- **Examples:**
  - "I can't lend you money."

- "I need to leave by 9 p.m. to stick to my sleep schedule."
  - "I have time to talk for 15 minutes right now."
- 

## Chapter 3: How to Set a Boundary – A Simple, Powerful Formula

Setting a boundary doesn't have to be a confrontation. It can be a calm, clear statement. You can use this simple formula:

**"When you [specific behavior], I feel [your emotion]. I need [what you need to change]. If you cannot respect this, I will have to [calm, non-punitive consequence]."**

Let's break it down with examples:

- **With a friend who uses:**
  - "When you offer me a drink, I feel disrespected and triggered. **I need you to not offer me alcohol anymore.** If you continue to do so, I will have to leave when I visit."
- **With a family member who is critical:**
  - "When you tell me I'm not trying hard enough in my recovery, I feel hurt and unsupported. **I need you to trust that I am doing my best.** If you can't support me in this way, I will need to end our conversations when this topic comes up."
- **With yourself (Yes, you need boundaries with yourself too!):**
  - "When I start to overwork, I feel exhausted and my cravings increase. **I need to stop working at 6 p.m. each day.** If I don't, I will have to reassess my work commitments."

### Key Tips for Delivery:

- **Use "I" statements:** Focus on your feelings and needs, not on accusing the other person.
  - **Be specific:** Vague boundaries are hard to follow.
  - **Stay calm:** You are stating a fact about your needs, not starting a fight.
  - **You don't need to over-explain:** You have a right to your boundaries without a long justification.
-

## Chapter 4: Navigating the Aftermath – Guilt, Pushback, and Enforcement

This is often the hardest part. People are used to you having no boundaries, and they may react negatively.

### 1. Dealing with Guilt

You will likely feel guilty. This is normal. Remind yourself:

- "My recovery is my priority."
- "Setting this boundary is an act of health, not meanness."
- "I am allowed to take up space and have needs."

### 2. Handling Pushback

If someone gets angry, defensive, or tries to guilt-trip you:

- **Do not argue.** You cannot convince someone to respect your boundary.
- **Repeat the boundary calmly:** "I understand you're upset, but I need to stick to what I said for my well-being."
- **Implement the consequence:** If they continue to violate the boundary, you must follow through with the consequence you stated. This is not punishment; it is you keeping the promise you made to yourself.

### 3. The Outcome

- **Respectful people** will adjust their behavior. These are your true supporters.
- **Disrespectful people** will show their true colors. This is painful, but it gives you vital information about who is safe to have in your life.

---

## Chapter 5: Essential Boundaries for Early Recovery

Here are some non-negotiable boundaries to consider as you start your journey:

1. **The Using Boundary:** "I will not spend time with people who are actively using drugs or alcohol."
2. **The Financial Boundary:** "I will not lend money to people I used with, or to anyone who might use it to enable my addiction."

3. **The Emotional Drain Boundary:** "I will not allow myself to be the dumping ground for someone else's constant crises, especially if it drains my energy for recovery."
  4. **The Past Boundary:** "I will not allow people to constantly bring up my past mistakes as a weapon against my present progress."
  5. **The Recovery Boundary:** "I will not let anyone make me feel ashamed for attending meetings, seeing a therapist, or prioritizing my recovery activities."
- 

## Conclusion: Boundaries are an Act of Love

Setting boundaries is a skill. It gets easier with practice. Start small. Set one boundary with one person and see how it feels.

Remember, every boundary you set is a message to yourself that says, "**I am worth protecting. My recovery is important. My peace matters.**"

By building this fence around your new life, you are not keeping love out. You are ensuring that the love and energy within your garden have the safety to grow and flourish.

---

## References and Further Reading

- Cloud, H., & Townsend, J. (1992). *Boundaries: When to Say Yes, How to Say No to Take Control of Your Life*. Zondervan.
  - Brown, B. (2010). *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*. Hazelden Publishing.
  - **SAMHSA**. \*TIP 57: Trauma-Informed Care in Behavioral Health Services.\* (Includes guidance on safety and boundaries).
  - *SMART Recovery Handbook*. (2023). SMART Recovery.
-

Copyright © 2024 Vringra. All Rights Reserved.

This document is prepared exclusively for [nashafree.com](https://nashafree.com).

Unauthorized reproduction, distribution, or copying is strictly prohibited.

स्वस्थ सीमाएँ निर्धारित करना

अपनी रिकवरी और अपनी शांति की रक्षा के लिए एक रोगी-अनुकूल मार्गदर्शक

कॉपीराइट © 2024 वृंगरा। सर्वाधिकार सुरक्षित।

[nashafree.com](http://nashafree.com) के लिए प्रकाशित

यह पुस्तक खुद को चुनने के साहसिक कार्य को समर्पित है।

---

## आपके लिए, पाठक के नाम एक संदेश

रिकवरी में, आप नए तरीकों से अपनी देखभाल करना सीख रहे हैं। स्व-देखभाल के सबसे गहन और चुनौतीपूर्ण कार्यों में से एक है **स्वस्थ सीमाएँ** निर्धारित करना सीखना।

एक सीमा (बाउंडरी) लोगों को बाहर रखने के लिए एक दीवार नहीं है। यह एक बाड़ के भीतर एक दरवाजा है। यह परिभाषित करती है कि आप कहाँ समाप्त होते हैं और दूसरा व्यक्ति कहाँ से शुरू होता है। यह एक रिश्ते में सुरक्षित, सम्मानित और स्वस्थ महसूस करने के लिए आपको जिस चीज की आवश्यकता है, उसका एक स्पष्ट, सम्मानजनक बयान है।

रिकवरी में कई लोगों के लिए, सीमाएँ निर्धारित करने का विचार डरावना, स्वार्थी या यहाँ तक कि अशिष्ट लग सकता है। यह पुस्तक आपको यह समझने के लिए मार्गदर्शन करेगी कि सीमाएँ क्या हैं, वे आपकी सोबराइटी के लिए आवश्यक क्यों हैं, और स्पष्टता और करुणा के साथ उन्हें कैसे संप्रेषित किया जाए।

---

## अध्याय 1: सीमाएँ क्या हैं और वे आपकी रिकवरी की ढाल क्यों हैं?

अपनी रिकवरी को एक सुंदर, कोमल बगीचे के रूप में सोचें जिसे आप पोषित कर रहे हैं। सीमाएँ उस बगीचे के चारों ओर की बाड़ हैं। उनका मतलब यह नहीं है कि आप पड़ोसियों से नफरत करते हैं; उनका मतलब है कि आप अपने नाजुक पौधों को रौंदे जाने से बचा रहे हैं।

### सीमाएँ क्या हैं:

- **आत्म-सम्मान का एक रूप:** वे संचार करती हैं कि आपकी जरूरतें, भावनाएं और कल्याण मायने रखती हैं।
- **एक सुरक्षा उपाय:** वे आपको उन लोगों, स्थानों और स्थितियों से बचाती हैं जो आपकी सोबराइटी को खतरे में डालते हैं।
- **जिम्मेदारी का स्पष्टीकरण:** वे परिभाषित करती हैं कि आप अपने रिश्तों में किसके लिए जिम्मेदार हैं और किसके लिए नहीं।

### सीमाएँ क्या नहीं हैं:

- **वे स्वार्थी नहीं हैं।** अपनी रिकवरी की रक्षा करना सबसे कम स्वार्थी चीज है जो आप कर सकते हैं; यह आपको दूसरों के लिए एक स्वस्थ व्यक्ति के रूप में दिखाई देने की अनुमति देता है।
- **वे सजा नहीं हैं।** वे दूसरों को नियंत्रित करने के बारे में नहीं हैं, बल्कि अपने स्वयं के वातावरण और एक्सपोजर को नियंत्रित करने के बारे में हैं।
- **वे हमेशा स्थायी नहीं होती हैं।** वे आपके और आपके रिश्तों के विकास के साथ बदल सकती हैं।

"जब हम सीमाएँ निर्धारित करने और लोगों को जिम्मेदार ठहराने में विफल होते हैं, तो हमें इस्तेमाल और दुर्व्यवहार महसूस होता है।" – ब्रेनी ब्राउन, शोधकर्ता और लेखक।

---

## अध्याय 2: रिकवरी में सीमाओं के लिए तीन प्रमुख क्षेत्र

आपकी सीमाओं को तीन महत्वपूर्ण क्षेत्रों को कवर करने की आवश्यकता होगी:

### 1. शारीरिक सीमाएँ

ये आपके शरीर और आपके व्यक्तिगत स्थान की रक्षा करती हैं।

#### • उदाहरण:

- "मैं उन बार या पार्टियों में नहीं जाऊंगा जहां लोग उपयोग कर रहे हैं।"
- "आपके आने से पहले मुझे आपको कॉल करने की आवश्यकता है।"
- "मैं अभी गले मिलने में सहज नहीं हूँ; हैंडशेक ठीक है।"

### 2. भावनात्मक और मानसिक सीमाएँ

ये आपकी आंतरिक शांति, आपके आत्म-सम्मान और आपकी भावनात्मक ऊर्जा की रक्षा करती हैं।

#### • उदाहरण:

- "मैं आपको अपनी रिकवरी पसंद की आलोचना करते सुनने को तैयार नहीं हूँ।"
- "मैं वह व्यक्ति नहीं बन सकता जिसे आप उपयोग करते समय कॉल करते हैं। जब आप सोबर होंगे तब मैं आपसे बात करूंगा।"
- "मैं चिल्लाने की लड़ाई में शामिल नहीं होऊंगा। यदि आप अपनी आवाज उठाते हैं, तो मुझे कमरा छोड़ना होगा।"

### 3. भौतिक और समय सीमाएँ

ये आपके संसाधनों, जैसे आपका पैसा, संपत्ति, और सबसे महत्वपूर्ण, आपके समय की रक्षा करती हैं।

#### • उदाहरण:

- "मैं आपको कैसे नहीं दे सकता।"
- "मुझे अपने सोने के शेड्यूल को बनाए रखने के लिए रात 9 बजे तक निकलना होगा।"
- "मेरे पास अभी बात करने के लिए 15 मिनट का समय है।"

### अध्याय 3: एक सीमा कैसे निर्धारित करें – एक सरल, शक्तिशाली फॉर्मूला

एक सीमा निर्धारित करना एक टकराव नहीं होना चाहिए। यह एक शांत, स्पष्ट बयान हो सकता है। आप इस सरल सूत्र का उपयोग कर सकते हैं:

**"जब आप [विशिष्ट व्यवहार], मुझे लगता है [आपकी भावना]। मुझे जरूरत है [आपको क्या बदलने की आवश्यकता है]। यदि आप इसका सम्मान नहीं कर सकते, तो मुझे [शांत, गैर-दंडात्मक परिणाम] करना होगा।"**

आइए इसे उदाहरणों के साथ समझते हैं:

#### • एक दोस्त के साथ जो उपयोग करता है:

- "जब आप मुझे एक पेय पेश करते हैं, तो मैं अपमानित और ट्रिगर महसूस करता हूँ। **मुझे आपकी जरूरत है कि आप मुझे अब और अल्कोहल न दें।** यदि आप ऐसा करना जारी रखते हैं, तो मुझे तब छोड़ना होगा जब मैं मिलने आऊँ।"

#### • एक परिवार के सदस्य के साथ जो आलोचनात्मक है:

- "जब आप मुझे बताते हैं कि मैं अपनी रिकवरी में पर्याप्त कोशिश नहीं कर रहा हूँ, तो मुझे चोट और असमर्थित महसूस होता है। **मुझे आपकी जरूरत है कि आप विश्वास करें कि मैं अपना सर्वश्रेष्ठ दे रहा हूँ।** यदि आप इस तरह से मेरा समर्थन नहीं कर सकते, तो जब यह विषय सामने आएगा तो मुझे अपनी बातचीत समाप्त करनी होगी।"

#### • अपने आप से (हाँ, आपको अपने साथ भी सीमाओं की आवश्यकता है!):

- "जब मैं ओवरवर्क करना शुरू करता हूँ, तो मैं थका हुआ महसूस करता हूँ और मेरी क्रेविंग बढ़ जाती है। **मुझे हर दिन शाम 6 बजे काम करना बंद करना होगा।** यदि मैं नहीं करता, तो मुझे अपनी काम की प्रतिबद्धताओं को फिर से देखना होगा।"

#### डिलीवरी के लिए मुख्य सुझाव:

- **"मैं" कथनों का प्रयोग करें:** दूसरे व्यक्ति पर आरोप लगाने के बजाय अपनी भावनाओं और जरूरतों पर ध्यान दें।
- **विशिष्ट रहें:** अस्पष्ट सीमाओं का पालन करना मुश्किल है।
- **शांत रहें:** आप अपनी जरूरतों के बारे में एक तथ्य बता रहे हैं, लड़ाई शुरू नहीं कर रहे हैं।
- **आपको अधिक व्याख्या करने की आवश्यकता नहीं है:** लंबे औचित्य के बिना आपको अपनी सीमाओं का अधिकार है।

---

## अध्याय 4: नतीजों को नेविगेट करना – अपराधबोध, विरोध और प्रवर्तन

यह अक्सर सबसे कठिन हिस्सा होता है। लोग आपके कोई सीमा न होने के आदी हैं, और वे नकारात्मक प्रतिक्रिया दे सकते हैं।

### 1. अपराधबोध से निपटना

आपको सबसे अधिक अपराधबोध महसूस होगा। यह सामान्य है। अपने आप को याद दिलाएं:

- "मेरी रिकवरी मेरी प्राथमिकता है।"
- "इस सीमा को निर्धारित करना स्वास्थ्य का कार्य है, दुष्टता नहीं।"
- "मुझे जगह लेने और जरूरतें रखने की अनुमति है।"

### 2. विरोध को संभालना

यदि कोई व्यक्ति क्रोधित, रक्षात्मक हो जाता है, या आपको अपराधबोध महसूस कराने की कोशिश करता है:

- **बहस न करें।** आप किसी को अपनी सीमा का सम्मान करने के लिए मना नहीं सकते।
- **सीमा को शांति से दोहराएं:** "मैं समझता हूँ कि आप परेशान हैं, लेकिन मुझे अपनी भलाई के लिए जो कहा उस पर टिके रहना होगा।"
- **परिणाम लागू करें:** यदि वे सीमा का उल्लंघन करना जारी रखते हैं, तो आपको बताए गए परिणाम के साथ आगे बढ़ना होगा। यह सजा नहीं है; यह आपके द्वारा अपने आप से किए गए वादे को निभाना है।

### 3. परिणाम

- **सम्मानजनक लोग** अपने व्यवहार को adjust करेंगे। ये आपके सच्चे समर्थक हैं।
- **अनादर करने वाले लोग** अपने असली रंग दिखाएंगे। यह दर्दनाक है, लेकिन यह आपको इस बारे में महत्वपूर्ण जानकारी देता है कि आपके जीवन में कौन सुरक्षित है।

---

## अध्याय 5: शुरुआती रिकवरी के लिए आवश्यक सीमाएँ

जैसे ही आप अपनी यात्रा शुरू करते हैं, इन some non-negotiable सीमाओं पर विचार करें:

1. **द उजिंग बाउंडरी:** "मैं उन लोगों के साथ समय नहीं बिताऊंगा जो सक्रिय रूप से ड्रग्स या अल्कोहल का उपयोग कर रहे हैं।"

2. **द फाइनेंशियल बाउंडरी:** "मैं उन लोगों को पैसे नहीं दूंगा जिनके साथ मैंने उपयोग किया था, या किसी ऐसे व्यक्ति को जो इसे मेरी लत को सक्षम करने के लिए उपयोग कर सकता है।"
3. **द इमोशनल ड्रेन बाउंडरी:** "मैं अपने आप को किसी और के लगातार संकटों के लिए डंपिंग ग्राउंड नहीं बनने दूंगा, खासकर अगर यह रिकवरी के लिए मेरी ऊर्जा को drain करता है।"
4. **द पास्ट बाउंडरी:** "मैं लोगों को अपनी वर्तमान प्रगति के खिलाफ हथियार के रूप में लगातार अपनी पिछली गलतियों को लाने की अनुमति नहीं दूंगा।"
5. **द रिकवरी बाउंडरी:** "मैं किसी को भी मीटिंग्स में भाग लेने, थेरेपिस्ट को देखने, या अपनी रिकवरी गतिविधियों को प्राथमिकता देने के लिए शर्मिंदा महसूस नहीं करने दूंगा।"

---

## निष्कर्ष: सीमाएँ प्यार का एक कार्य हैं

सीमाएँ निर्धारित करना एक कौशल है। अभ्यास के साथ यह आसान हो जाता है। छोटी शुरुआत करें। एक व्यक्ति के साथ एक सीमा निर्धारित करें और देखें कि यह कैसा महसूस होता है।

याद रखें, आपके द्वारा निर्धारित की गई हर सीमा आपके लिए एक संदेश है जो कहती है, "**मैं सुरक्षा के लायक हूँ। मेरी रिकवरी महत्वपूर्ण है। मेरी शांति मायने रखती है।**"

अपने नए जीवन के चारों ओर यह बाड़ बनाकर, आप प्यार को बाहर नहीं रख रहे हैं। आप यह सुनिश्चित कर रहे हैं कि आपके बगीचे के भीतर के प्यार और ऊर्जा के पास बढ़ने और फलने-फूलने की सुरक्षा हो।

---

## संदर्भ और आगे पढ़ने के लिए

- क्लाउड, एच., और टाउनसेंड, जे. (1992). *बाउंडरीज: व्हेन टू से यस, हाउ टू से नो टू टेक कंट्रोल ऑफ योर लाइफ*। जॉर्डरवन।
- ब्राउन, बी. (2010). *द गिफ्ट्स ऑफ इम्परफेक्शन: लेट गो ऑफ हू यू थिंक यूअर सपोस्ट टू बी एंड एम्ब्रेस हू यू आर*। हेज़ेल्डन पब्लिशिंग।
- **SAMHSA.** \*TIP 57: ट्रॉमा-इन्फॉर्मड केयर इन बिहेवियरल हेल्थ सर्विसेज।\* (सुरक्षा और सीमाओं पर मार्गदर्शन शामिल है)।
- *स्मार्ट रिकवरी हैंडबुक*। (2023). स्मार्ट रिकवरी।

कॉपीराइट © 2024 वृंगरा। सर्वाधिकार सुरक्षित।

यह दस्तावेज़ विशेष रूप से [nashafree.com](https://nashafree.com) के लिए तैयार किया गया है।

अनधिकृत प्रजनन, वितरण, या नकल करना सख्त वर्जित है।