**Setting Healthy Boundaries**

**By : Kelsey Ericah Ang**

**Editor : Health Outlook**

**Weekly Contributor : Well-being**

**Co-editors : Astrid Craig, Hailey de Fermery & Jaedalynn Hall**

Sa mabilis at magkakaugnay na mundo natin ngayon, marami sa atin ang nahihirapang magsabi ng "hindi" o magtakda ng hangganan pagdating sa trabaho, relasyon, at mga pang-araw-araw na obligasyon. Mapa-pagsagot ng mga email sa dis-oras ng gabi, pagdalo sa mga social event na hindi mo naman gusto, o pagkuha ng dagdag na trabaho — minsan parang wala nang malinaw na linya sa pagitan ng kung ano ang inaasahan sa'yo at kung ano talaga ang kaya o gusto mong gawin. Dito pumapasok ang kahalagahan ng pagtatakda ng malusog na hangganan.

Sa simula, maaaring hindi ito komportable, lalo na para sa mga taong gustong palaging magpasaya ng iba o sa mga takot sa alitan at pagtanggi. Maaaring mag-alala tayo na ang pagsabi ng "hindi" ay magdudulot ng pagkadismaya o tensyon sa relasyon. Pero mahalagang tandaan na ang pagtatakda ng hangganan ay hindi tungkol sa paglayo o pagsarado ng pinto sa iba, kundi tungkol ito sa paglinang ng respeto sa isa’t isa. Sa pamamagitan ng malinaw na hangganan, nakapagtatayo tayo ng pundasyon para sa mas tapat at makahulugang ugnayan. Nagkakaroon tayo ng kakayahang unahin ang sarili nang walang guilt, at sa gayon, mas buo rin tayong makakaharap sa mga tao sa paligid natin.

Ang pagtatakda ng malusog na hangganan ay isang tuloy-tuloy na proseso na nangangailangan ng pagsasanay, pasensya, at pag-unawa sa sarili. Kabilang dito ang pagkilala sa ating mga limitasyon, malinaw na pakikipag-usap, at pagiging consistent sa pagpapatupad nito. Bagama’t maaaring maging mahirap ito lalo na sa mga kapaligirang hinihikayat ang sobra-sobrang trabaho o pagdepende, napakahalaga ng mga hangganan upang mapanatili ang balanse sa ating buhay. Sa huli, ang malusog na hangganan ay nagbubunga ng mas maayos, mas pangmatagalang relasyon—sa sarili man o sa iba—at tumutulong sa atin na mamuhay nang mas makabuluhan at may layunin.