

SAĞLIKLI SINIR KOYMA

- Sınırlar, başka insanlara nasıl davranılması gerektiğini belirler
- Sınırları korumak, ilişkilerin düzenlenmesi ve sağlıklı bir şekilde ilerlemesini sağlar
- Sağlıklı kişisel sınırlar ile güçlü bir benliğimiz olur



SINIRLARIMIZ

Fiziksel Sınırlarımız

Duygusal Sınırlarımız

Maddi Sınırlarımız

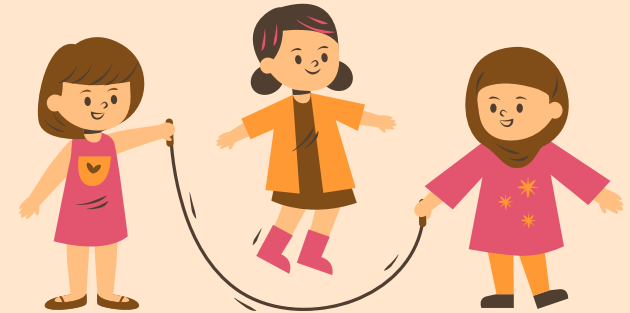
Manevi Sınırlarımız

Zaman Sınırlarımız



SINIR KOYMANIN YARARI

- Sınırlar özdenetimimizi güçlendirir.
- **Sorumluluk** almamızı sağlar.
- Bizleri **fiziksel ve duygusal** açıdan korur.
- **Hayır** dememiz gereken durumlarda yol gösterir



SINIR İHLALLERİ

- İznimiz olmadan hakkımızda karar alınması
- Bize sorulmadan eşyalarımızın kullanılması
- Habersiz sosyal medyaya fotoğrafımızın konulması
- Odamıza kapı çalınmadan girilmesi



HAYIR DİYEBİLMEK

HAYIR demek ihtiyaçlarımız ve sınırlarımız doğrultusunda bir şeyi yapmak istemediğimizi ya da bize zarar vereceğini gösterir. Hayır diyebilmek zamanınızı, enerjinizi ve kaynaklarınızı korumanıza ve yönetmenize yardımcı olur ve bizi korur.



KİŞİSEL ALANLAR

