



Sİ
KO

Sı
tutum
oluşt



İNİRLARIM RUYORU

ınırlarımız bizlerin değer, inan
ları çerçevesinde oluşturduğu
turduğumuz sınır çizgileri bizi
güvende hissetmemizi sağla

II
M



ç,ve
u çizgidir.
m daha
r.





2. KİŞİSEL SINIRLAR

-Net ve açık şekilde konuşmak

1 FİZİKSEL SINIRLAR

- Hayır diyebilme
- Ortamdan kaçabilme
- Destek almabilme



EL
AR

ilmek
uzaklaşmak
mak



- Hayır diyebilmek
- Esnek olmak
- Destek almak





3. SOSYAL SINIR

-Hayır diye





AL
LAR

ebilmek