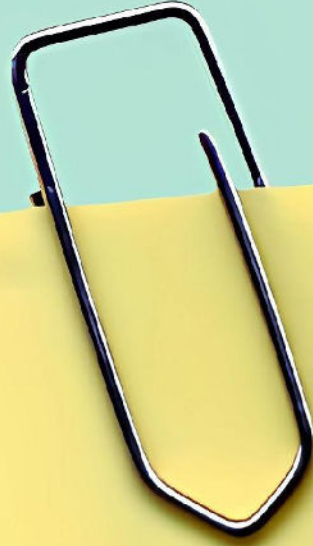




Bir çizgi çekelim



Niçin sınır koymalıyız

- Kendimizi koruma
- Güvenlik

n mi?

Sınır ko

- Bir kişinin f
zihinsel ala
yönetmek için
- Her insan oto
davranışların
davranışların
bilmek ist
davranışların
ister. Sınırla
kendilerini gü

z?

ve

Yuma nedir?

Fiziksel, duygusal ve anını korumak ve n belirlediği çizgidir.

rite tarafından hangi in kabuk edilip hangi in kabul edilmediğini er. Kabul edilen in da sınırlarını bilmek arını bilen insanlar ivende hissedерler.

Kişisel güvenlik

- **Sağlıklı ilişki kurma
sürdürme**
- **Özsaygı ve özsaygı
korumak**



a ve

giyi



Peki sınırlı
alanlar

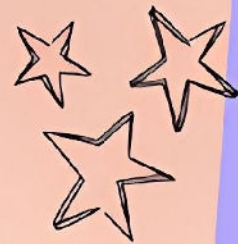
-
-
-
-
-
-

P
D
Z
B
S



**Arımı belirlerken hangi
a dikkat etmeliyim?**

Kişisel Sınırlar
Fiziksel Sınırlar
Uygusal Sınırlar
Amansal Sınırlar
iyolojik Sınırlar
Sanal Sınırlar



Sınırlarınız

1

Karşınızdakinin
sınırlarına ve
hayırlarına saygı
duyun.

2

Kaybetme ve y
kalma korkus
yenin.

6

Hayır demeyi
öğrenin.



"Sınırlarınızı b

Belirlenmenize Yardımcı Ör

3

İlişkilerde değer
dengesini koruyun.

Duygula
e

7

Kaliteli iletişim
kurun ve sınırlarınızı
açık bir şekilde ifade
edin.

8

Sınırlarınızı sürekli
gözden geçirin ve
güncelleyin.

ilirseniz, özgürlüğünüzü kor

eriler!

4

arınızı ifade
edin.

5

Kendinize ait bir alan
oluřturun.

9

Dijital bilgilerinizi ve
kimlięinizi koruyun.

uyabilirsiniz."



