

# SINIRLARINI ÇİZMELİSİN ÇÜNKÜ

S

NEDEN ÖNEMLİ

# SINIRLARINLA Ö



## KİŞİSEL S

Kişisel sınırlar, kişisel alanın kendine zarar kalmamak için ve fiziksel bir

indir?

ALANLARI

# ÖZGÜRSÜN



## SINIRLAR NEDİR?

ar, bir kişinin kendisini ve  
nı korumak, saygı görmek ve  
ar veren davranışlara maruz  
çin çizdiği zihinsel, duygusal  
çizgidir.

DINA GÖDE SINIRLI AD

# NEDEN ÖNEMLİ



- Kendi
- Sağ  
İletiş
- Stre
- Aza
- Özse

## SINIR KOYMANIN YOL

- Kendi İhtiyaçlarını Tanıma
- Net ve Açık İletişim



# ...DİR ?

...dini Koruma  
...lıklı ilişkiler,  
...şimde Netlik  
...s ve Kaygıyı  
...ltma  
...aygı

# ALANLAR

- Fiziksel
- Duygusal Sınırlar
- Zihinsel
- Sosyal
- Cinsel
- Dijital

# ...LARI

- Hayır Demeyi Öğretmek
- Kendi Duygularını

# KİNA GÖRE SINIRLAR

Sınırlar

sal

Sınırlar

Sınırlar

Sınırlar

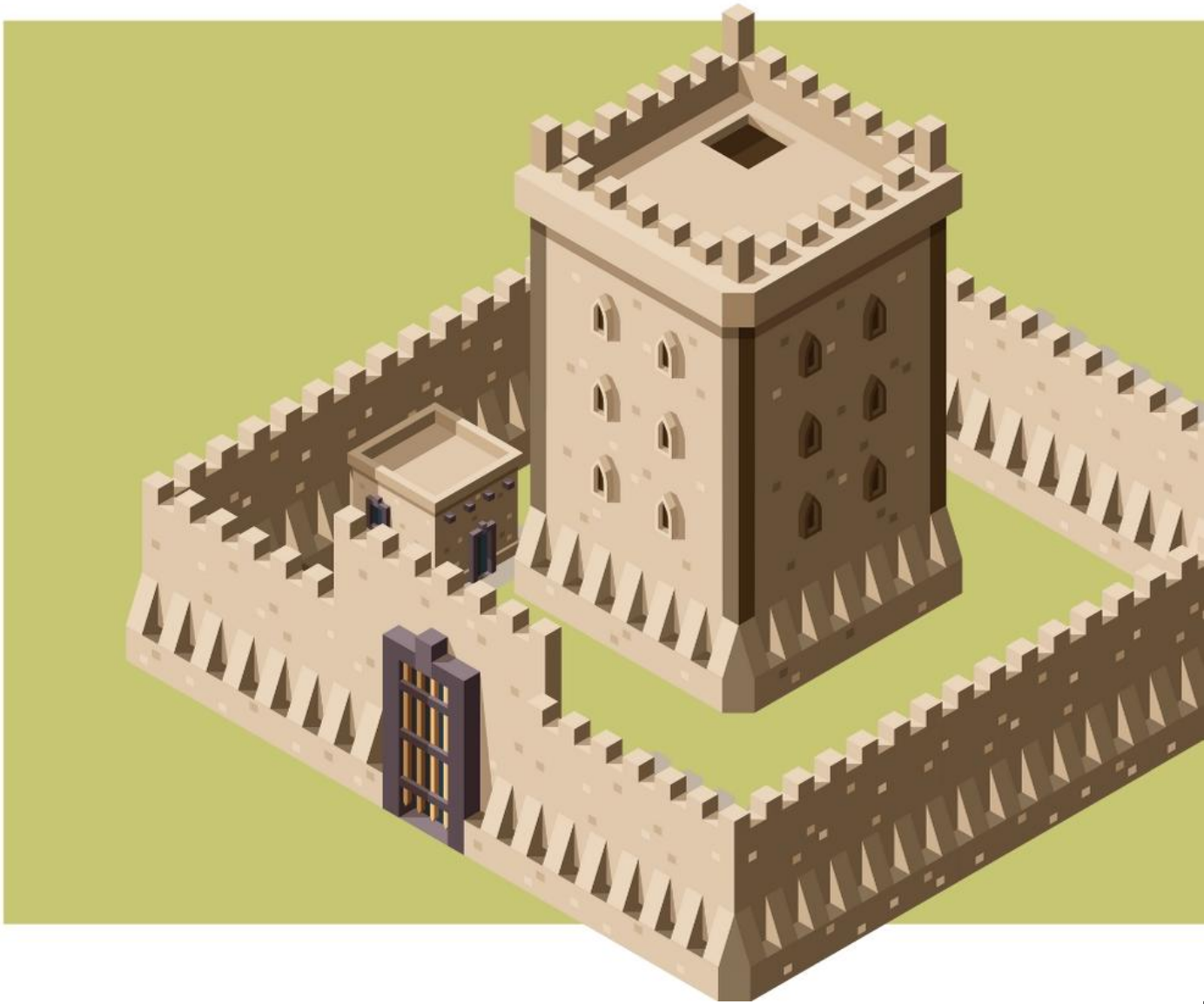
nirlar



enme

ve Tepkilerini Tanıma

- Sınırların Belirlenmesi ve Edilmesi
- Sakin ve Kararlı Kalma
- Kişisel Alanı/Mesafeyi Koruma



ve ifade

- Başka İnsanların Gösterme
- Gerekirse Profesyonel

uma



**Sınırlarınızı bir  
dış etkenlere  
güvenli bir ala**



n Sınırlarına Saygı

onel Destek Arama

**kale gibi inşa edin;  
karşı sizi koruyacak  
n oluşturun.**