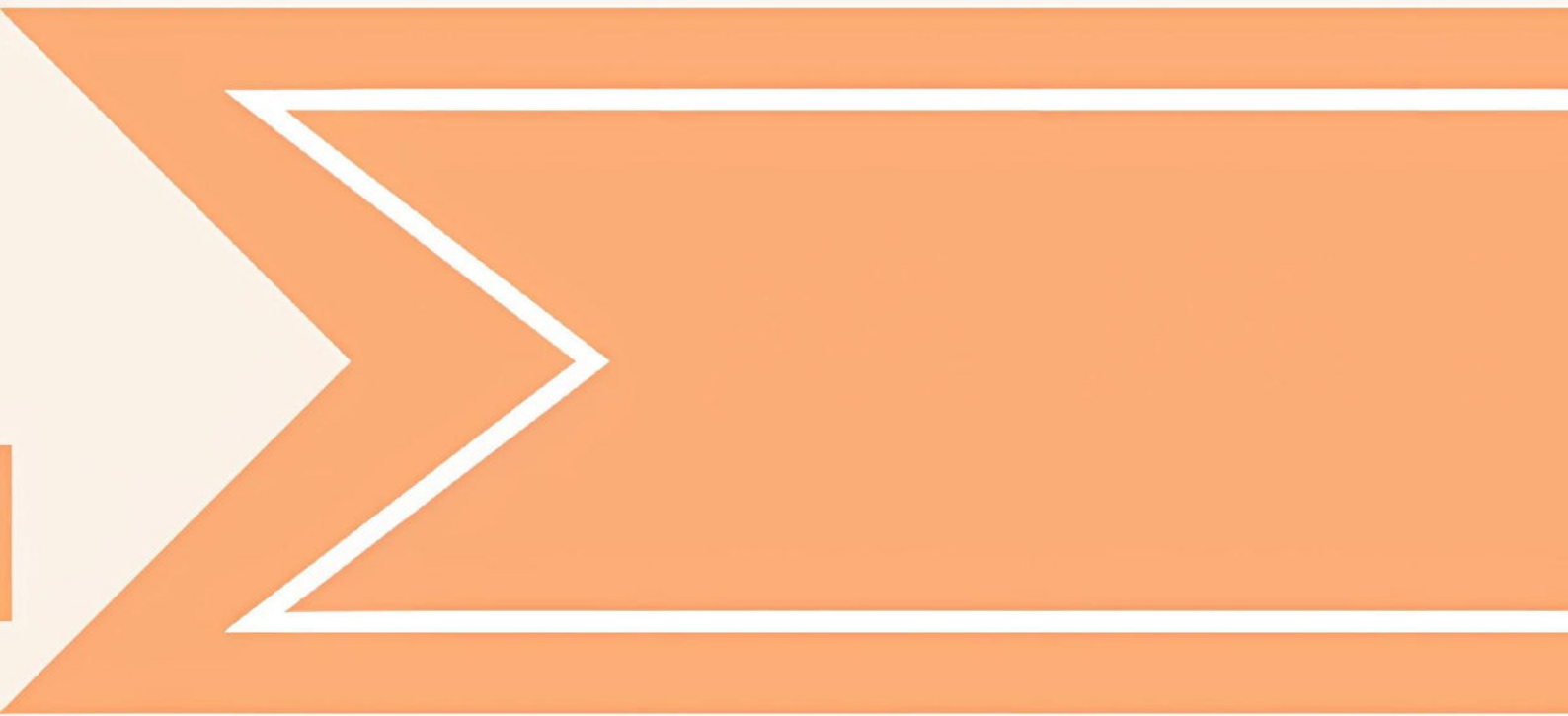




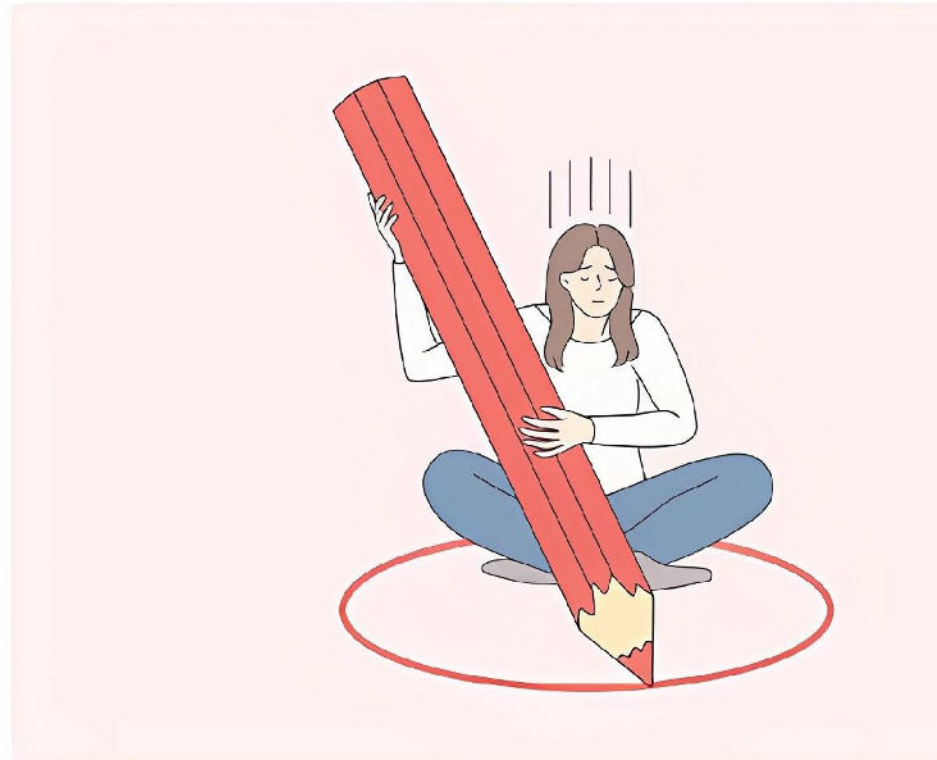
SINIRLARIMI KORUYORUM



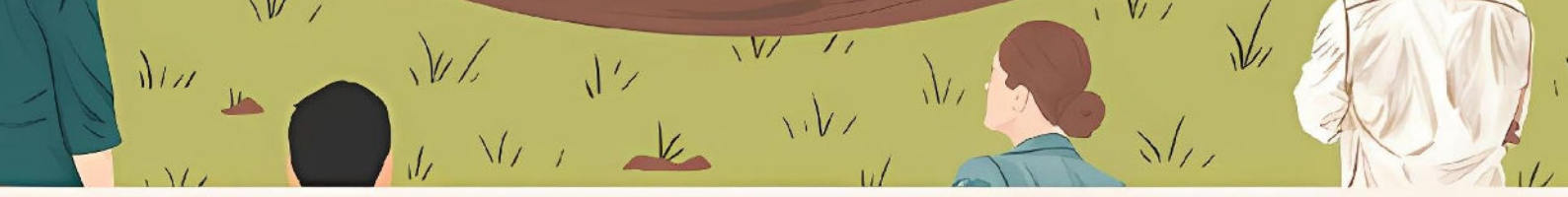




Sınır koymak, kişinin duygusal ve zihinsel korumak için koyduğu ifade eden bir kavramdır.

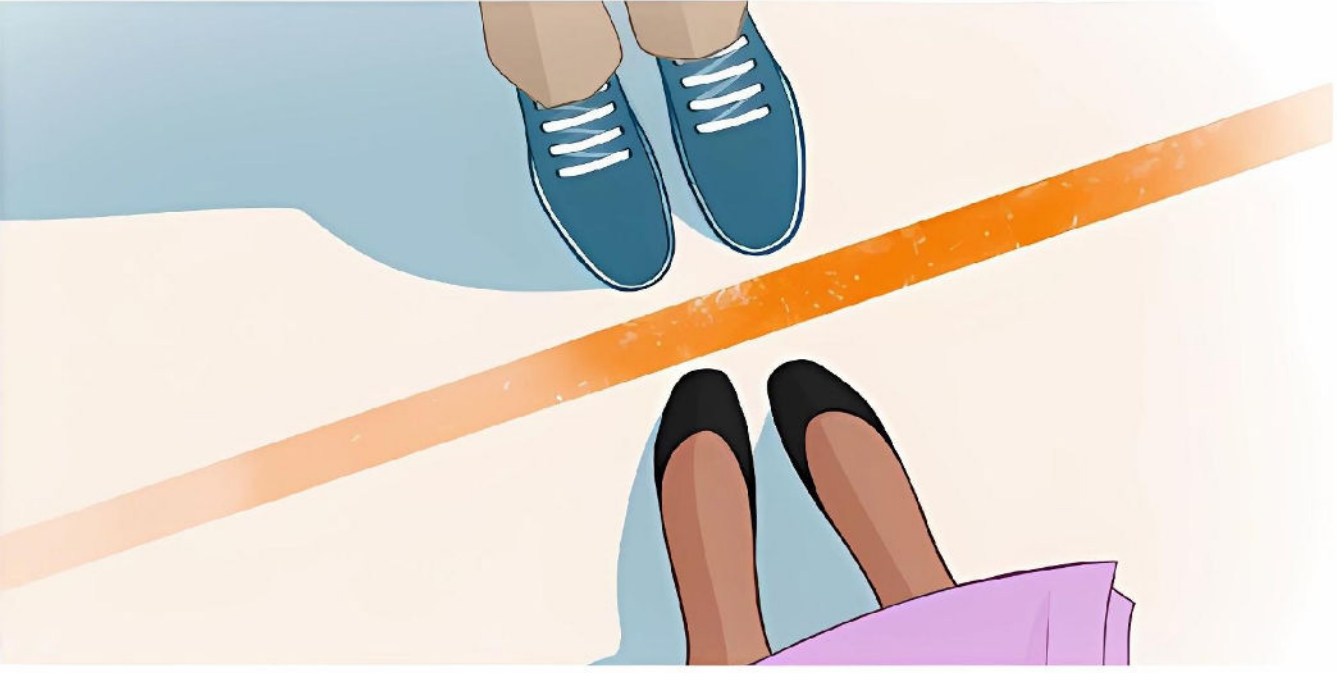


NEDEN SINIR KOYMAK



**n fiziksel,
alanlarını
u sınırları
ramdır.**

**Bu sınırlar
ihtiyaçları
belirlemek
gösterilmektedir.**



**nırlar, bireyin kendi
çılarını ve sınırlarını
esine ve bunlara saygı
mesine olanak tanır.**

KOYMANIN YOLLARI

NEDEN SINIR KOYMA

Özsaygıyı
geliştirmek ve
korumak

Sağlıklı ilişkiler
sürdürmek

K

Yaşa
ne ö
ola
b

ALİYİZ?

SINIR

İhtiyaçların

imliğimizi
koruma

Net ve açık s

mımıza kimin
ölçüde dahil
abileceğini
belirleme

Ya

izi açıkça belirtmek

Hayır diyebilmek

sözlü olmak

apabileceğimizden fazlasını
üstlenmemek.

