



**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

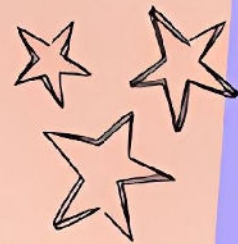
- 
- 
- 
- 
- 
- 

P  
D  
Z  
B  
S



**Ararımı 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."







