

SINIRLARINIZI BELİRLEYİN KONTROL SİZDE

İhtiyaçlarınızı ve sınırlarınızı belirleyin. Hangi durumlarda rahatsız olduğunuzu veya sınırlarınızı aştıklarını hissettiğinizi düşünün.

Net ve açık bir şekilde ifade edin. Sınırlarınızı belirlemek için net ve anlaşılır bir şekilde ifade edin. Karşınızdaki kişiye neyi kabul edip etmediğinizi açıklayın.

Tepkilerinizi uygun şekilde gösterin. Sınırlarınız ihlal edildiğinde uygun tepki göstermek önemlidir. Bu, sınırlarınızın ciddiyetini ve önemini vurgulamaya yardımcı olur.

Sınırlarınızı sürekli olarak yeniden değerlendirin. İhtiyaçlarınız ve sınırlarınız zamanla değişebilir. Bu nedenle düzenli olarak sınırlarınızı gözden geçirin ve gerektiğinde ayarlamalar yapın.

SINIR KOY GÜVENLİĞİNE ADIM AT

Hişisel Sınırlarını Belirle: Kendini rahat hissetmediğin durumlarda net ve açık bir şekilde sınırlarını belirt. Saygılı Ol: Başkalarının sınırlarına saygı göster ve kendi sınırlarını ihlal eden davranışları önle. Güvenli İletişim Kur: Problemlerini açıkca ve saygılı bir şekilde ifade et.

SINIRLARINIZ SAĞLIKLI İLİŞKİLERİN TEMELİDİR!

