

SINIR KOYMA

Sınırlar bizlerin değer , tutum, inançları çerçevesinde oluşturduğu bir çizgidir.Oluşturduğumuz sınır çizgileri bir çerçeve oluşturarak bizlerin daha güvende hissetmesini sağlar .

NEDEN ÖNEMLİDİR?

Kişisel sınırlar, başkalarının sizinle nasıl etkileşimde bulunduğunu kontrol etmenizi sağlar.

Sınırlarınızı belirlemek ve korumak, kendinizi güvende hissetmenize ve duygusal refahınızı artırmaya yardımcı olabilir

- Haklarınızın nerede başlayıp bittiğini görmeyi
- Kararlı , kontrollü ve güçlü bir benlik oluşturmanızı sağlar



NEDEN SINIR KOYAMIYORUZ ?

İnsanların isteklerine, taleplerine olumsuz yanıt vermenin yani "hayır" demenin o kişiyi reddetmek, geri çevirmek olacağını düşünerek "hayır" demekten çekiniriz.

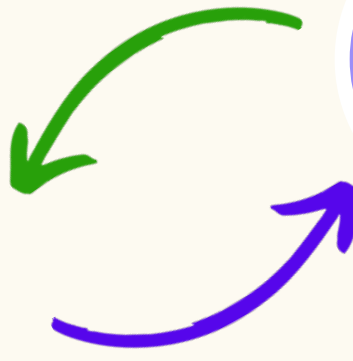
Herkesle iyi olmak, herkesi mutlu etmek ve dolayısıyla da herkes tarafından sevilebilmenin yolunun herşeye "evet" demekten geçtiğini düşünerek sınır koymakta zorlanırsınız.

Sınır koymanın mümkün olmadığını düşünürüz.

Sınır koyduğumuzda karşımızdaki insanı öfkeli edebileceğini düşünürüz



SINIRLARIMIZI NASIL ÇİZEBİLİRİZ?



Karşınızdaki insana sınırlarımızı ifade ederken anlaşılır ve net bir şekilde ifade etmeliyiz

Duyularınızı açıkça ifade etmelisiniz

Karşınızdakinin sınırlarına ve hayırlarına dikkat edin

Karşınızdaki kişiye sınırlarınızı ifade ederken göz teması kurulmasına ve beden dilini etkili şekilde kullanmaya dikkat etmelisiniz

Sınırlarınızı çizmek sizi anlayışsız ve bencil biri yapmaz.

Size zarar vermeyecek bazı durumlarda sınırlarınızı esnetebilirsiniz.

Hayır diyebilme becerinizi geliştirmelisiniz.

Sınırları çizmek konusunda zorlandığınız durumlarda bir uzmandan destek alabilirsiniz

Bazen sınır çizmek zor görünebilir ancak

Sınırlar, kendinizi korumanın ve başkalarına ne kadar değerli olduğunuzu hatırlatmanın bir yoludur.