

SAĞLIKLI SINIRLAR

Yaşamımızda sınırları belirlemek tüm ilişkilerimizin önemli bir parçasıdır. Arkadaşımızla ya da ailemizle ilişkimizde herkesin birbirinin isteklerini, hedeflerini korkularını ve kişisel sınırlarını bilmesi gerekir. Herkes karşısındakinin tepkisinden korkmadan, dürüst bir şekilde ihtiyaçlarını dile getirebilmelidir.

1



Karşıdaki kişiden isteklerinizi nazikçe ve birbirinizi kontrol etmeye çalışmadan belirtin. Düşüncelerinizi ve duygularınızı gerçekten dinleyerek ve saygı duyarak birbirinize değer verdiğinizi gösterin

2

Kendi ilgilerinizi ve isteklerinizi önemseyin ancak aynı zamanda karşıdaki kişinin ilgilerine ve isteklerine de saygı gösterin.

3

İnsanların bazen yalnız kalma k isteme hakları vardır.

4

Kişisel bilgilerinizi ve özelini, uygun şekilde paylaşın. Kimlerle neyi ne kadar paylaşabileceğiniz konusunda dikkatli davran

6

Birisi sınırlarınızı ihlal ediyorsa, bu durumdan rahatsız olduğunuzu ona iletebilirsiniz.

7

Başkalarının onayını kazanmak için doğru olduğuna emin olduğunuz değerlerden ödün vermez

8

İstemediğiniz şeyler için "HAYIR" demek nezaketsizlik değildir.

9

Size uygun olmadığını düşündüğünüz her zaman "hayır" deme hakkına sahipsiniz. Bunu yaparken kendinizi açıkça ve nazikçe olmadan ifade edin, böylece ne istediğinizi karşı tarafa açıkça söylemiş olacaksınız.

10

Uygun bir şekilde HAYIR diyebilirsiniz.

LÜTFEN BUNU YAPMA

BU BENİM İÇİN KABUL EDİLEMEZ

ÜZGÜNÜM BUNU ŞUAN YAPMAK İSTEMİYORUM.

BENİM İÇİN ÖNEMLİSİN AMA ŞUAN ÇOK MEŞGULÜM

BUNA KARAR VERMEK İÇİN BİRAZ DAHA DÜŞÜNMEM LAZIM

SINIRLARIMI BİLİYORUM