

# Sınırlar Nedir?

## 1 Fiziksel Sınırlar

Bedenimize zarar veren ya da rahatsızlık veren davranışlardan korunmak için çizdiğimiz sınırlardır. Birisi size istemediğiniz şekilde dokunuyorsa sınırınızı aşmış olur.

## 2 Duygusal Sınırlar

Kişinin kendisine duygusal anlamda iyi geleceğini düşündüğü, kişileri çevresinde tutması ve ruhsal bütünlüğünü korumak için çizdiği sınırlardır.

## 3 Kişisel Sınırlar

Kişisel sınırlarımız bizim mutluluğumuzu ve ihtiyaçlarımızı tanımlayan ve bizi diğerlerinden ayıran çizgidir.

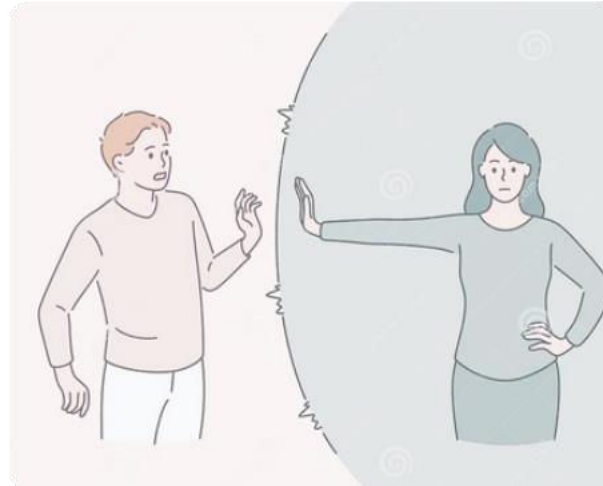
Öz saygını geliştirir.

Kendini güvende hissedersin.



Sağlıklı ilişkiler kurmana yardım eder.

Kendi kararlarını vermeyi sağlar.



## Nasıl sınır koyarız?

### Kişisel değerleri ve öncelikleri tanımak

Kendi önceliklerimiz ve hissettiklerimizin değerini kavramalıyız ve bunları ifade ederken cesaretli olmalıyız.

### Suçlu hissetmeden “hayır” demek

İnanığımız değerlere ve sınırlarımıza uygun olmayan durumlara “hayır” demekten çekinmemeliyiz. Bu öz saygı geliştirmemize yardımcı olur.

### Sınırlarımız aşıldığında destek almak

Kişisel alanımıza müdahale edildiğinde kendi içgüdülerimize göre hareket etmeli ve başa çıkamayacağımız bir durum olursa güvenilir yetişkinlerden yardım istemeliyiz.



## Sınırlar neden önemlidir?

Sınırları korumak, ilişkilerin düzenlenmesi ve sağlıklı bir şekilde ilerlemesinde oldukça etkilidir. Kişinin başkalarının bakış açısına göre şekil almasını engelleyerek kendi duygu, düşünce ve ihtiyaçlarını belirlemesini sağlar. Aile ve arkadaşlık ilişkileri gibi alanlarda sınırlarımızı belirlemek ve korumak gereklidir.

Sınırlarla birlikte insanlar daha sağlıklı ve mutlu oldukları ilişkiler yaşarlar. Sınırı korumakta zorluk yaşıyorsak umutsuzluğa kapılmamalı ve güvenilir destek aramalıyız.

## Kişisel sınırlarımızı nasıl koruruz?

▶ Sınırlarımızı belirlemek, başkalarının belirlediğimiz sınırlara hemen uyum ve saygı göstereceği anlamına gelmez. O yüzden koyduğumuz sınırlar konusunda tutarlı davranmamız çok önemlidir.

▶ Sınırlarımızı başkalarının da bildiğinden emin olmalıyız. Bize sınırlarımızın nasıl olması veya olmaması gerektiğini, nasıl olduğunu veya olmadığını söylemeye çalışırlar. Kim olduğumuzu ve ne istediğimizi sadece bizim bilmemiz değil, bunu aynı zamanda başkalarının da bildiğinden emin olmamız çok önemlidir.

▶ Sınır koymanın kişinin kendine duyduğu sevginin bir göstergesi olduğunun ayırdına varın. Kendinize hak ettiğiniz saygıyı gösterin ve eğer bu konuda iyi değilseniz sınırlarınızı daha dikkatli bir şekilde çizmeye başlayın.