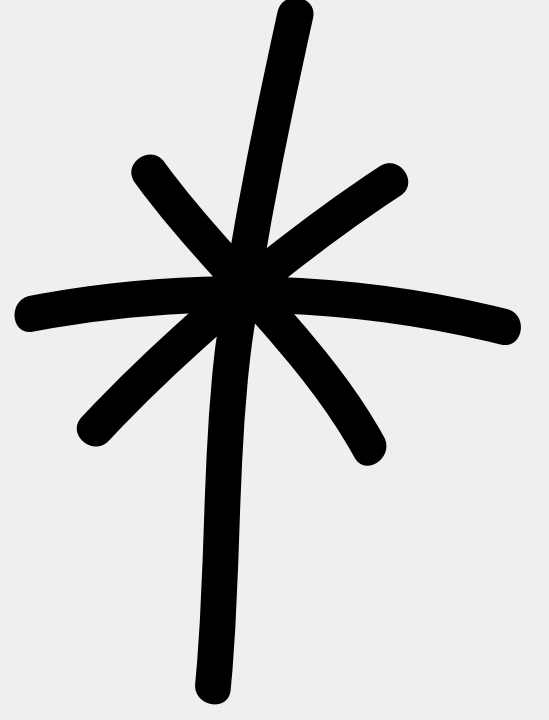


# Sağlıklı Sınırlar

Ne çok katı, ne de çok belirsizdir.



Kendi ihtiyaçlarımız, sorunlarımız, sorumluluklarımız ve zamanımız önceliklidir.

Kim olduğumuzu, neyi sevip sevmediğimizi ve bizim için neyin önemli olduğunu bilerek hareket ederiz.

İstemediğimiz durumlar söz konusu olduğunda "Hayır" cevabını veririz.

Sınırlar koyuyor olmanın gerekliliğinin farkındayızdır.

Kişisel sınırları ortaya koyarken suçlu hissetmeyiz.

Reddedilmekten veya dışlanmaktan korktuğumuz için sürekli kabul/uyma davranışı sergilemenin doğru olmadığını biliriz.

Sınır koymanın kötü bir insan olmakla eşdeğer olmadığını, kötü bir insan olarak algılanma korkusu ile sınır koymaktan kaçınmanın yanlış olduğunu biliriz.

Sağlıklı sınırlar, gerektiğinde esneyebilmekte ve gerektiğinde kendini ortaya net bir şekilde koyabilmektedir.