

Sınır Koyma

Sınırlar kişinin güvenli bölgesidir.

1. Başkalarını hayal kırıklığına uğratmaktan veya üzmetten çekiniyorsanız...

Sık sık diğer insanların planlarına uyuyor ve genellikle yapmayı tercih etmeyeceğiniz ve muhtemelen yapmak istemediğiniz şeylere "evet" diyorsanız..

2. Çevrenizdeki insanların sürekli size ihtiyaç duyduklarını hissediyor ve sorunlarıyla meşgul oluyorsanız...

3. Başkalarının nasıl hissettiğinin size bağlı olduğunu hissediyorsanız...

4. Kendi ihtiyaçlarınızı sürekli başkaları için ikinci plana itiyorsanız..

Yapmak istediğiniz şeyleri sürekli erteliyor ve hoşunuza gidecek aktiviteleri yapmak için zaman bulamıyorsunuz..

Her zaman başkalarının ne istediğini düşündüğünüz için ne istediğinize karar vermekte zorlanıyorsanız...

Başkalarını memnun etmek için sürekli kendi yolunuzdan çıkıyorsunuz..

5. Çevrenizdeki insanların iyi vakit geçirip geçirmediikleri ve kendilerini iyi hissedip hissetmedikleri konusunda endişeleniyorsanız..

SINIR KOYMAKTA
SORUN YAŞIYOR OLABİLİRSİNİZ.