

# SINIR KOYMA

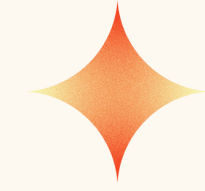
Kişisel sınırlar, başkaları tarafından manipüle edilmek, kullanılmak veya ihlal edilmekten kendimizi korumak için oluşturduğumuz fiziksel, duygusal ve zihinsel sınırlardır. Kişisel sınırları belirlemek, dürüstlüğünüzü korumak, kim olduğunuzun sorumluluğunu almak ve hayatınızı kontrol altına almak demektir.



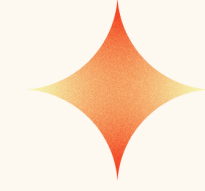


## KİŞİSEL SINIR TÜRLERİ

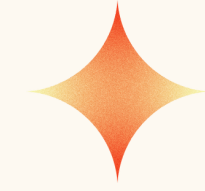
Kişisel sınırları belirlemek ve kendimizden ödün vermeden sağlıklı ilişkiler kurabilmek için bu sınırların farklı şekillerde olduğunu bilmek gerekir.



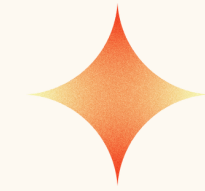
Fiziksel sınırlar



Zihinsel ve duygusal sınırlar



Zaman ile ilgili sınırlar

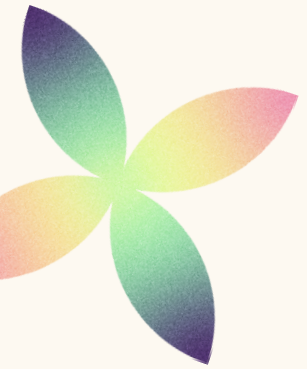


Kişisel alanınız ile ilgili sınırlar



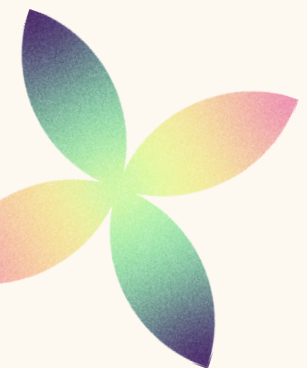
## Fiziksel sınırlar:

Tokalaşmak, sarılmak,  
konuşurken birinin  
omzunuza dokunması,  
el şakaları gibi  
fiziksel temasa dayalı  
her konu.





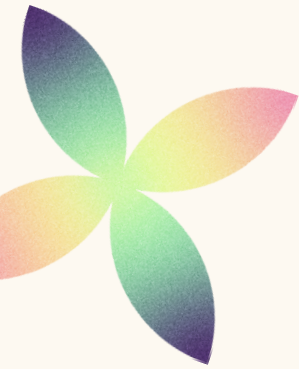
Zihinsel ve duygusal sınırlar: Zihninizi ve duygularınızı etkileyen söylem ve tutumlar. Küçük düşürülmek, duygu sömürüsüne maruz bırakılmak, hoş gitmeyen konularda devam eden ısrarlı konuşmalar gibi.







*Zaman ile ilgili sınırlar:* Buluşmalara geç kalınması, sizi ilgilendirmeyen görüşmelere dahil edilmeniz, belirlediğiniz zamanda ayrılma isteğinize karşı çıkılması gibi zamanınızın değerini göz ardı eden durumlar.

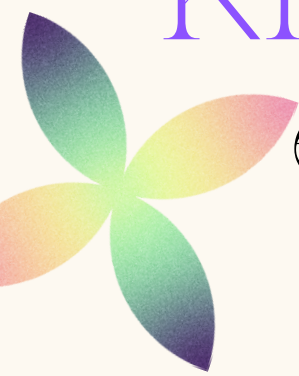






**Kişisel alanınız ile ilgili sınırlar:** Sizi rahatsız edecek şekilde dibe sokulan insanlar, odanıza siz varken veya yokken izinsiz girilmesi veya evinize gelen habersiz misafirler gibi durumlar.

**Kişisel eşyalarınız ile ilgili sınırlar:** Şahsınıza ait eşyalara dokunulması, kullanılması, alınması







Bu durumlar çeşitli yer ve zamanlarda meydana gelebilir. Evde, okulda, aile ziyaretine gidildiğinde, arkadaşlarla birlikteyken... Özetle ne zaman başkalarıyla ilişki kurmaktan bahsediyorsak o zaman sizin ve diğerlerinin kişisel sınırlarından bahsediyoruz demektir.



SINIRLARIMIZI  
KORUMAKTA  
NEDEN  
ZORLANIYORUZ  
?



Sınır koyarsak  
arkadaşlarımızı  
kaybedeceğimizi  
düşünüyoruz.



Kaşımızdaki  
insanları  
incitmek  
istemiyoruz.



Sınır  
koymanın  
mümkün  
olmadığını  
düşünüyoruz.



SINIRLARIMIZI  
KORUMAKTA  
NEDEN  
ZORLANIYORUZ?



Hayır  
dediğimizde  
kurallara aykırı  
davranmış  
olacağımızı  
düşünüyoruz.



Sınır  
koyduğumuzda  
karşımızdaki  
insanı  
öfkeliendirmekten  
çekiniyoruz.



Sınırlarımızın  
aşılmış olduğunu  
anlayamadığımız  
durumlar  
yaşayabiliyoruz.



SINIRLARIMIZI  
KORUMAKTA  
NEDEN  
ZORLANIYORUZ?



Sınırların  
esneyebilir ve  
değişebilir  
olduğunu fark  
edemiyoruz



Sınırları  
bilmiyoruz  
ve bu  
konuda  
bilgi sahibi  
değiliz.



İçinde bulunduğumuz  
çevre sınırlar  
konusunda hassas  
davranmayan ve  
sınırlara saygı  
duymayan bir çevredir.





## KİŞİSEL SINIRLARI KORUMANIN YOLLARI

Kişisel sınırlarınızı korumak, ruhsal ve duygusal dengeyi sürdürmek için oldukça önemlidir. İnsanlarla sağlıklı ilişkiler kurmak ve kendinizi ifade etmek, sınırlarınızı belirlemeniz ve bunları etkili bir şekilde korumanızla doğru orantılıdır. İletişim becerilerinizi geliştirerek duygusal sınırlarınızı ifade edebilirsiniz. "hayır" demeyi öğrenerek kendi ihtiyaçlarınıza öncelik verebilirsiniz. Bu noktada kişisel sınırlarınızı korumanın yollarını öğrenmek, kişisel gelişiminiz için büyük ölçüde katkı sağlayacaktır. İşte kişisel sınırlarınızı korumak için birkaç tavsiye:

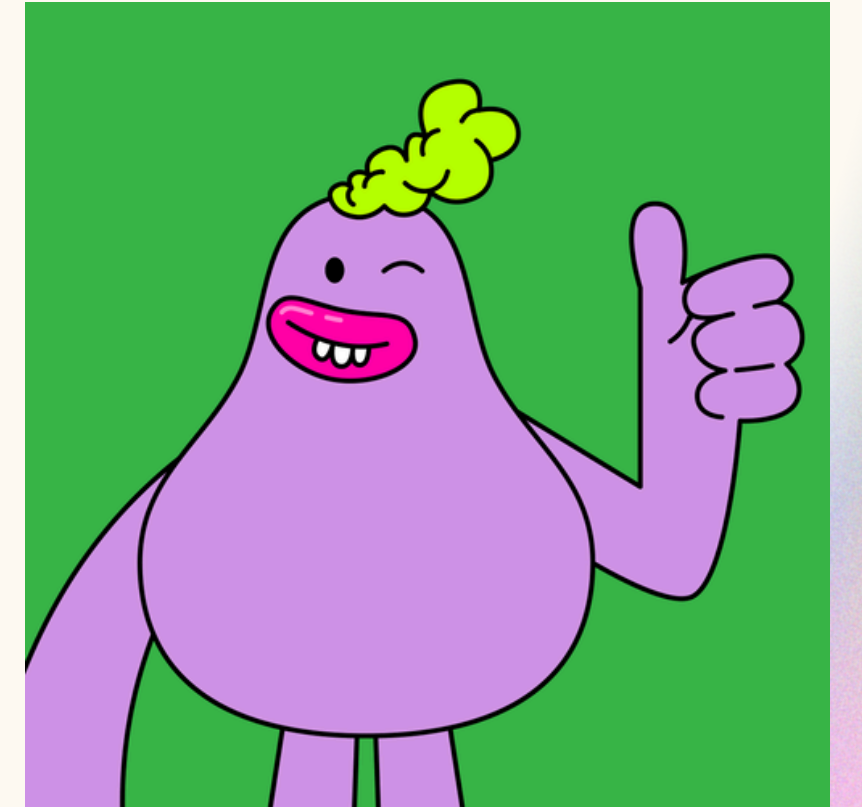






## İletişim Becerilerini Geliştirme:

Sağlıklı kişisel sınırlar oluşturmanın ilk adımı, etkili iletişim becerilerini geliştirmektir. Duygularınızı ve sınırlarınızı açık ve anlaşılır bir şekilde ifade etmek, başkalarının sınırlarınıza saygı göstermesini sağlar. Doğrudan ve açık iletişim, karşı tarafın sınırlarınızı anlamasına yardımcı olabilir.





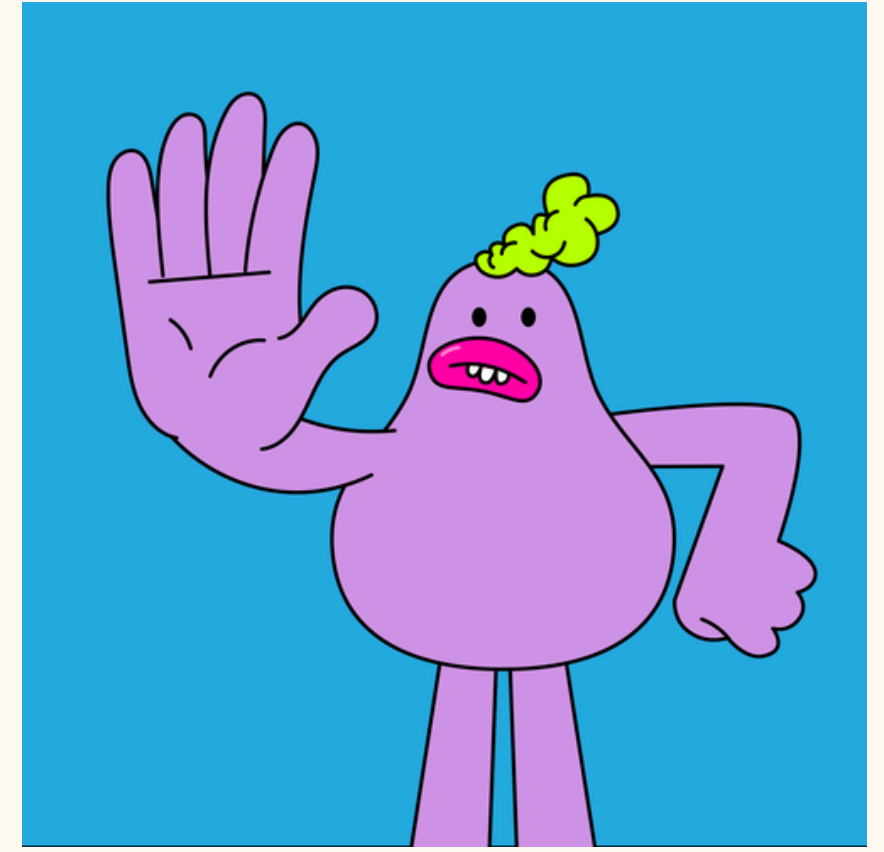


## “Hayır” Demeyi Öğrenme:

Kendi ihtiyaçlarınızı ve sınırlarınızı korumak için “hayır” demeyi öğrenmek önemlidir. Başkalarının isteklerini sürekli olarak kabul etmek, sınırlarınızın ihlaline yol açabilir. Kendinize ve zamanınıza saygı göstermek için gerektiğinde nazikçe “hayır” demeyi öğrenmek, sağlıklı kişisel sınırların temel bir parçasıdır.







## Duygusal Sınırları Belirleme:

Başkalarının duygusal manipölasyonlarına veya olumsuz etkilerine karşı koruma sağlamak için duygusal sınırlarınızı belirlemek önemlidir. Kendi duygusal alanınızı korumak ve başkalarının negatif etkilerine maruz kalmamak için, duygusal sınırlarınızı net bir şekilde ifade etmek gerekir.







## Stres Yönetimi ve Kendine Bakım:

Stres altında sınırlarınızı korumak zor olabilir. Bu nedenle, etkili stres yönetimi teknikleri öğrenmek ve düzenli olarak kendinize zaman ayırmak önemlidir. Yoga, meditasyon, nefes egzersizleri gibi yöntemler stresi azaltabilir ve sınırlarınızı daha etkili bir şekilde korumanıza yardımcı olabilir.







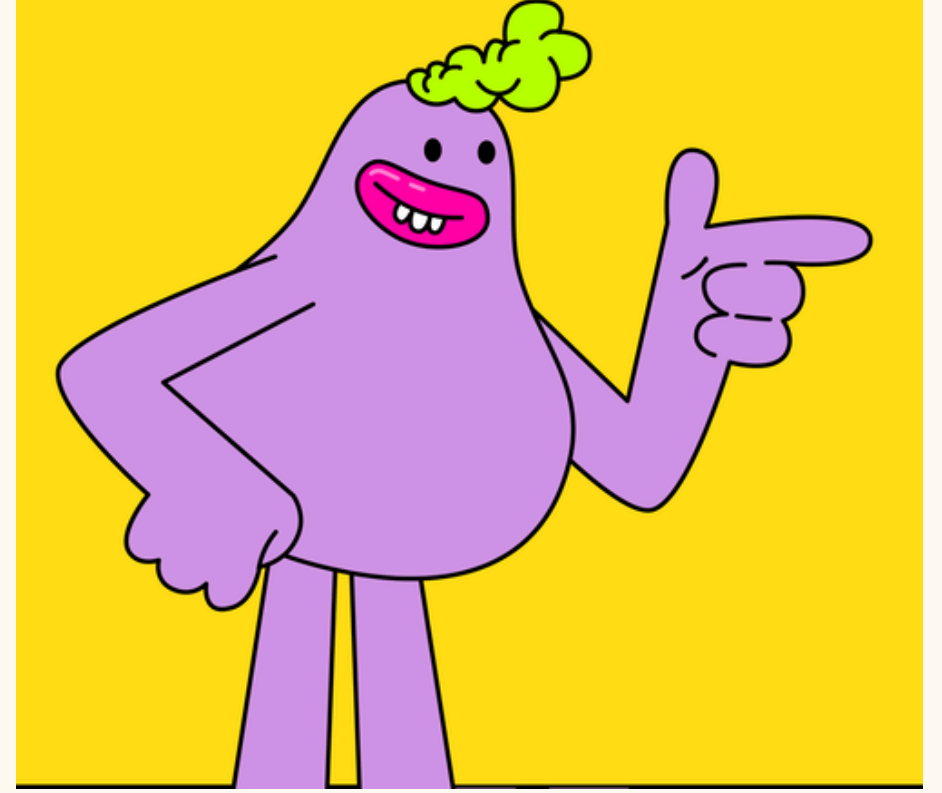
## Özsaygı ve Kendine Güven Geliştirme:

Kendine saygı ve özsaygı, kişisel sınırlarınızı korumanın temelidir.

Kendinize güvenmek ve kendi değerinizi bilmek, başkalarının sınırlarınızı ihlal etmesine izin vermemenizi sağlar. Olumlu bir benlik değeri geliştirmek, sağlıklı ilişkiler kurmanın anahtarıdır.







## Zaman Yönetimi:

Kendi ihtiyaçlarınıza zaman ayırmak, kişisel sınırlarınızı korumanın önemli bir yönüdür. Zaman yönetimi becerileri geliştirmek, iş, ilişkiler ve kişisel aktiviteler arasında denge sağlamanıza yardımcı olabilir. Kendinize yeterli zaman ayırmak, sınırlarınızı korumak için kritik bir faktördür.







## Profesyonel Destek Almak:

İhtiyaç duyduğunuzda profesyonel yardım almak, kişisel sınırlarınızı korumanın önemli bir yoludur. Bir psikolog veya danışman, sınırlarınızı belirlemenizde ve korumanızda size rehberlik edebilir. Özellikle travmatik deneyimler veya karmaşık ilişki dinamikleri söz konusu olduğunda, uzman görüşü almak faydalı olabilir.

