

# SINIRLARIMIZI KORUMAKTA NEDEN ZORLANIYORUZ?

- ✓ Sınır koyarsak arkadaşlarımızı kaybedeceğimizi düşünüyoruz
- ✓ Karşımızdaki insanları incitmek istemiyoruz
- ✓ Sınır koymanın mümkün olmadığını düşünüyoruz
- ✓ Hayır dediğimizde kurallara aykırı davranmış olacağımızı düşünüyoruz
- ✓ Sınır koyduğumuzda karşımızdaki insanı öfkelendirmekten çekiniyoruz
- ✓ Sınırlarımızın aşılmış olduğunu anlayamadığımız durumlar yaşayabiliyoruz
- ✓ Sınırları bilmiyoruz ve bu konuda bilgi sahibi değiliz
- ✓ İçinde bulunduğumuz çevre sınırlar konusunda hassas davranmayan ve sınırlara saygı duymayan bir çevredir

(terapotikakademi)



Simav Rehberlik ve Araştırma Merkezi

0 274 513 51 55