

# BENİM ALANIM

## KİŞİSEL SINIRLARININ SAĞLIKLI KORUNMADIĞININ GÖSTERGELERİ

- Başkalarını memnun etmek için kendinden ödün vermek
- Kendini istemediğin işleri yaparken bulmak
- İsteklerini ifade etmede güçlük çekmek ve yersiz ve baskın utanç duygusu
- Karşıdaki insanı kendinden daha üstün ve önemli görmek
- Rahatsız edici davranışlara maruz kalmak ve bunu ifade edememek,

## KİŞİSEL SINIRLARININ SAĞLIKLI KORUNDUĞUNUN GÖSTERGELERİ

- Kendinden emin ve net olmak
- Düşünce ve isteklerinin arkasında durmak
- Fiziksel sınırlarını korumak ve başkasının fiziksel sınırlarını ihlal etmemek
- Yeni sosyal çevre ve iletişimlere açık olmak
- Kendisinin önemimin farkında olmak



**Unutulmamalıdır ki söylenmesi gerektiğinde söylenmemiş her "HAYIR" kişisel sınırlarımız içinde bütünlüğümüzü bozan bir virüs gibi yayılacaktır.**

# GİRME!!!



## KİŞİSEL SINIRLARIMIZI KORUYABİLMEK İÇİN SAHİP OLMAMIZ GEREKEN EN GÜÇLÜ İKİ ÖZELLİK

1. FARKINDALIK
2. "HAYIR" diyebilmek

Birçok insan kişisel sınırlarının farkında olmadığı ve bu sınırlar üzerindeki sahip olduğu hakları bilmediği için sınırlarını korumakta güçlük yaşamaktadır. Bu sınırları önce bireysel sonrada yasal yollarla korunabileceği ve haklarını nasıl arayabileceği konusunda bilinçlenmeli ve toplumsal FARKINDALIK oluşturulmalıdır.

Ayrıca "HAYIR" dediğinde

- Ayıp olur mu?
- Karşıdaki kişi kırılır mı?
- Küser mi?
- Yanlış anlaşılır mıyım?
- Kabul görmeme engel olur mu?
- Çevrem ne der?

Sorularını kendi içinde sağlıklı cevaplandırmadığı için "hayır" kelimesini kullanamamakta ve bu da kişisel sınırların ihlaline neden olmaktadır.