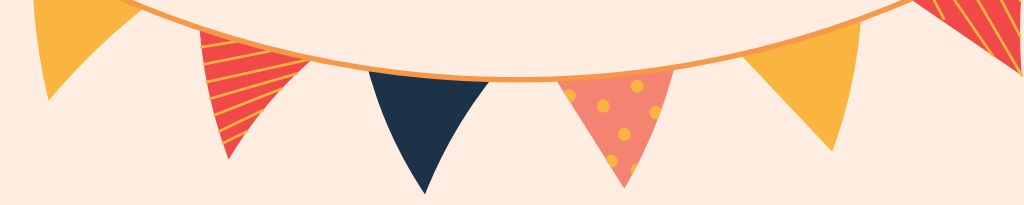


SINIR KOYMA

Sınırlar, sağlıklı bir kişisel alan duygusu yaratmak için vardır. İnsanların belirlediği fiziksel veya duygusal sınırlar; yapılan bir davranışın doğru veya yanlış olduğunu ayırt etmeye yardımcı olurlar.



Rahatsız edici bir durumda “Hayır” demek hakkınızdır.



- Herkesin sınırları farklı olabilir. Bazı insanlar daha fazla kişisel alan isteyebilir, bazıları ise daha yakın olabilir.
- Bu farkları anlamak ve saygı göstermek, iyi arkadaş olmanıza yardımcı olur.

Doğru sınırlar koyabilmek birçok zorluk ve huzursuzluğun önüne geçer.

