



SINIR KOYMA



Sınır Koymak Nedir?

Sınır koymak, bir şeyin veya bir durumun belirli bir yerde sona erdiğini veya belirli bir sınıra ulaşmasını ifade eder.

Kişisel Sınırlar

Fiziksel ve zihinsel olarak güvende olma

Duygusal Sınırlar:

Kendi duygusal ihtiyaçlarınızı ifade etme ve koruma

Sosyal Sınırlar

Sosyal etkinliklere katılma veya katılmama sınırı

Sınırların belirlenmesi, kişisel haklarınızı ve değerlerinizi korumanıza yardımcı olur.

Sınırlar, duygusal sağlığınızı korumanın anahtarlarından biridir.

Sınırlar, öz saygınızı artırır. Kendinize değer verdiğiniz ve kendi ihtiyaçlarınızı önemseyip gösterir.

Sınır koymak, genel olarak sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürdürmek için hayati bir rol oynar.





NELER YAPABİLİRSİN?

