



HACI LÜTFİYE ŞİRECİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



SINIR KOYMAK NEDİR?

"Sınır koymak", kişilerin belirli bir durumu, ilişkiyi veya davranışı kontrol altına almak veya yönlendirmek için belirli kurallar, limitler veya sınırlar belirlemesidir. Sınır koymak, kişilerin kendi ihtiyaçlarını korumasına, değerlerine ve sınırlarına saygı gösterilmesine yardımcı olur ve sağlıklı ilişkilerin sürdürülmesi ve kişisel refah için korunması gerekir.

NEDEN HAYIR DEMELİYİZ?

- HAYIR DEMEK, SAĞLIKLI BİR KİŞİSEL SINIR KOYMA DAVRANIŞIDIR VE BİREYİN BAĞIMSIZLIĞI İÇİN ÖNEMLİDİR.
- HAYIR DEMEMEK ÖFKE, KAYGI, STRES, SUÇLULUK GIBI PSİKOLOJİK SORUNLARA YOL AÇABİLİR.
- İSTEMEDİĞİMİZ HALDE SÜREKLİ EVET DEMEK, ÇEVREMİZDEKİ İNSANLARIN GÖZÜNDE SAYGINLIĞIMIZI KAYBETMEMİZE VE SOSYAL İLİŞKİLERİMİZE ZARAR VERMEMİZE NEDEN OLABİLİR.
- HAYIR DİYEBİLMEK ÖZGÜVENİMİZİ ARTIRIR VE KİŞİSEL DEĞERLERİMİZE SAYGI DUYDUĞUMUZU GÖSTERİR.
- BAŞKALARININ İSTEKLERİNİ YERİNE GETİREREK KENDİ İSTEKLERİMİZİ İHMAL ETMEK, MUTSUZLUĞA VE HAYATIMIZI KONTROLSÜZ BİR ŞEKİLDE YAŞAMAMIZA YOL AÇABİLİR.
- SÜREKLİ EVET DEMEK, İSTEMEYEREK DE OLSA BASKI ALTINDA HİSSETMEMİZE VE STRES YAŞAMAMIZA NEDEN OLABİLİR.
- HAYIR DİYEREK ZAMAN VE ENERJİMİZİ KORUR VE DAHA MUTLU BİR YAŞAM SÜRDÜREBİLİRİZ.

**HAYIR DİYEBİLMEK, KENDİ HAYATININ RESSAMI OLABİLMENİN FIRÇASIDIR; SINIRLARINI ÇİZDİĞİN HER ÇIZGI,
KENDİ MUTLULUĞUNUN EN GÜZEL TABLOSUNU OLUŞTURUR**