

SINIR KOYMA

1. Günlük hayatta kişisel sınırlarının aşıldığı durumlarda neler hissedersin?
Sana uygun olan 4 cevabı istediğin renge boya.

ÖFKELİ	ÜZGÜN	MUTLU	ŞAŞIRMIŞ	ENDİŞELİ	UTANMIŞ	KORKMUŞ
--------	-------	-------	----------	----------	---------	---------

2. Sınırlarını korumak için neler yapıyorsun?
Sana uygun olan seçenekleri istediğin renge boya.

Hayır dediğim için kendimi suçlu hissetmiyorum.	Kendi duygularımı önemsiyorum.	Haklarım olduğunun farkındayım.
Kendi ihtiyaçlarımı önemsiyorum.	Hayır demekten çekinmiyorum.	Sınırlarım olduğu için arkadaşlarımla ilişkilerimin tehlikeye girmesinden korkmuyorum.

3. Bir başkası çantayı izinsiz karıştırırsa ne yaparsın?
Sana uygun olan 2 cevabı istediğin renge boya.

Görmezden gelirim.	Ben de onun çantasını karıştırırım.	Bu yaptığının doğru olmadığını ve bir daha bunu yapmamasını söylerim.	Onu iterim.	Çantamın özel eşyam olduğunu söylerim.
--------------------	-------------------------------------	---	-------------	--

4. Bir başkası seni öpmek istiyorsa ve sen bunu istemiyorsan ne yaparsın?
Sana uygun olan 2 cevabı istediğin renge boya.

Buna izin veririm.	Bu davranışından rahatsız olduğumu söylerim.	Bir daha böyle davranmamasını söylerim.	Tanıdığım birine izin veririm.	Vücudum bana ait, kimse ben izin vermediğim sürece bana dokunamaz.
--------------------	--	---	--------------------------------	--

5. Arkadaşınla konuşurken başka birisi sizi izinsiz dinlerse ne yaparsın?
Sana uygun olan 2 cevabı istediğin renge boya.

Ona sırtımı dönerim.	Uzaklaşması için ona bağırırım.	Arkadaşımınla konuştuğum konu sadece bizi ilgilendirir.	Bu yaptığının yanlış olduğunu ve bir daha böyle yapmamasını söylerim.	Onu iterim.
----------------------	---------------------------------	---	---	-------------

6. Bir başkası duygularınla alay ederse ne yaparsın?
Sana uygun olan 2 cevabı istediğin renge boya.

Yanımdan uzaklaşırım.	Duygularımın benim için özel olduğunu söylerim.	Ona vururum.	Ben de onunla alay ederim.	Bu davranışından rahatsız olduğumu söylerim.
-----------------------	---	--------------	----------------------------	--

7. Arkadaşın ona anlattığın özel bir konuyu başkasına anlatırsa ne yaparsın?
Sana uygun olan 2 cevabı istediğin renge boya.

Ona yaptığının yanlış olduğunu söylerim.	Ona bir daha bir şey anlatmam.	Ona güvenip anlattıklarımı, başkalarıyla paylaşmaması gerektiğini söylerim.	Herkese ona güvenmemesi gerektiğini söylerim.
--	--------------------------------	---	---