

SINIRLAR

FİZİKSEL SINIRLAR

İletişim halindeyken karşımdaki kişiyle arama koyduğum fiziksel mesafedir.
Kişisel Alanımdır

DUYGUSAL SINIRLAR

Duygularıma ve başkalarının duygularına saygı duyulması yani Empatidir. Karşımdakini üzecek kötü sözler kullanmam.

ZAMAN SINIRI

Zamanımı etkili ve verimli kullanmak için plan yaparım.

MADDİ SINIRLAR

Harcamalarımı yaparken ihtiyaçlarımı ve önceliklerimi gözetirim.

SOSYAL SINIRLAR

Çevremdeki insanlar ile iletişim kurarken Din, Dil, Irk ayrımı gözetmem.

CİNSEL SINIRLAR

Bedenimi ve Mahremiyetimi korurum.

TEKNOLOJİK SINIRLAR

Bilgisayar, tablet, telefon ve sosyal medya kullanım süreme ve içeriklere dikkat ederim.

UNUTMAYIN !!!

Sınırlar; Özsaygı, Özdenetim, Kişisel Alanı Koruma, Güvenlik, Zamanı Etkili ve Verimli Kullanma ve Sağlıklı ilişkiler konularında gelişim göstermemiz için vardır.