



### 1) Fiziksel Sınırlar

- \* Bedenimizle ilgilidir.
- \* Bize dokunabilecek ya da yakın durabilecek kişilere biz karar veririz.

**Örnek:** Sarılmak ya da el ele tutuşmak istediğimiz kişiyi biz seçeriz.



### 2) Duygusal Sınırlar

- \* Olumlu ya da olumsuz duygularımızı ifade etmektir.
- \* Duygularımızı uygun bir dille söylemeliyiz.

**Örnek:** "Arkadaşım bana küser." korkusuyla değil, içimizden geldiği için "Seni seviyorum." deriz.

- \* Herkesin bizimle aynı duyguları hissetmesini zorlamamalıyız.



## KİŞİSEL ALANIMIZIN FARKLI SINIRLARI



### 3) Düşüncelerle İlgili Sınırlar

- \* Düşüncelerimizi ne kadar paylaşacağımıza biz karar veririz.
- \* Örnek: Bize sorulan bazı kişisel sorulara cevap vermek istemezsek kibarca reddedebiliriz.
- \* Karşımızdakiyle aynı fikirde olmayabiliriz; bunu saygılı bir şekilde söyleyebiliriz.



### Kişisel Bilgilerle İlgili Sınırlar

- \* Kimlik, fotoğraf, adres, şifre gibi bilgilerimizi korumalıyız.
- \* Örnek: Şifrelerimizi en yakın arkadaşımızla bile paylaşmamalıyız.
- \* Çevrim içi ortamlarda kişisel bilgilerimizi tanımadığımız kişilerle paylaşmamalıyız.