



SINIR KOYMA ALIŞKANLIĞI REHBERİ

Kimse Fark Etmeden Koyabileceğiniz 4 Günlük Sınır

Çatışma ya da yüzleşme riski almadan, kendinizle yeniden bağlantı kurmanızı sağlayacak dört küçük ve sessiz alışkanlık.

Hazırlayan

Funda Saraydar

FUSA TERAPİ · @fusaterapi

ÖNEMLİ BİLGİLENDİRME

Nazik bir not

Bu kılavuz yalnızca eğitim amaçlı genel bilgiler sunmaktadır. Bu önerilerle nasıl etkileşim kuracağınız tamamen size kalmıştır; bu içeriğe erişim terapötik bir ilişki oluşturmaz veya bireysel ruh sağlığı desteği olarak hizmet etmez.

HOŞ GELDİN

Hoş geldin!

Eğer sınır koymakta zorlanıyorsanız bunun nedeni ne yapacağınızı bilmemeniz değil, birini üzme veya hayal kırıklığına uğratma düşüncesidir.

Sınır koymanın önündeki en büyük engel genellikle irade veya özgüven eksikliği değil, birini üzme veya hayal kırıklığına uğratma korkusudur. Tüm bu korkular da çocukluğumuzda karşılayamadığımız 4 temel ihtiyaçtan doğar.

Çünkü insanları mutlu etmek ("insanları memnun etmek" olarak da adlandırılır) genellikle duygusal dengeyi korumanın bir yolu olarak işlev görür.

Diğer insanlar iyi olduğunda siz de iyi hissedersiniz. Ama iyi olmadıklarında — gerginlik, rahatsızlık veya onaylanmama riski olduğunda — bunu derinden hissedersiniz ve içgüdüsel olarak kendinizi daha rahat hissetmek için işleri düzeltmeye çalışırsınız.

Kendinizi önceliklendirmek sadece rahatsız edici değil, aynı zamanda güvensiz hissettiriyor. Çünkü hayır demek, sesinizi yükseltmek veya zamanınızı korumak çatışmaya ya da reddedilmeye yol açabilir; sinir sisteminiz de doğal olarak bunlardan kaçınmayı öğrenmiştir. Bu nedenle insanları memnun etmek, ilişkilerinizin güvenli kalmasını sağlamanın yoludur.

İşte tam bu noktada "Gizli Sınırlar" devreye giriyor.

KAVRAM

Gizli sınırlar nelerdir?

Gizli Sınırlar, kimsenin fark etmesine gerek kalmadan yapmaya başlayabileceğiniz küçük, içsel değişimlerdir; zamanınızı, enerjinizi ve refahınızı korumanın incelikli yollarıdır. Sinir sisteminize kendinize öncelik vermenin güvenli olduğunu yavaşça öğretmeye başlarlar.

Amaç, daha büyük sınırları tamamen ortadan kaldırmak değil. Amaç, öncelikle güvenliği sağlamak; kendinizi önceliklendirmenin, bağlantı kurmaktan ödün vermek anlamına gelmediğini yavaş yavaş yeniden öğrenmenize yardımcı olmak. Zamanla, bu içsel güvenlik, daha net ve görünür sınırlar oluşturmayı mümkün kılıyor.

Aşağıda yer alan 4 fikir, çatışma veya yüzleşme riski almadan kendinizle yeniden bağlantı kurmanızı sağlayacak küçük günlük değişikliklerdir... çünkü bunları yaptığınızı başka kimse fark etmeyecektir bile.

[Başlayalım →](#)

1

Tampon

Taahhütlerinizden önce ve sonra küçük geçiş süreleri oluşturun; böylece sürekli acele etmek, tepki vermek ve aşırı taahhütlerde bulunmak zorunda kalmazsınız.

Bu neden önemli:

Gününüz ardi ardına geldiğinde, sinir sisteminiz sakinleşmek için bir an bile bulamaz. Biraz yavaşlamak, huzur ve sakinlik duygunuza öncelik verme alışkanlığını geliştirmenize yardımcı olur.

Şunları deneyin:

- Takviminize eklediğiniz her şeyden önce/sonra 5–15 dakika ayırın. Bu iş yerinde mümkün değilse, kişisel hayatınızda deneyin.
- Seyahat tahminlerinize ek süre ekleyin — gideceğiniz yerlere ulaşmak için kendinize fazlasıyla zaman tanıyın.
- Takviminizde yer tutucu bloklar olarak "toplantı hazırlığı" veya "seyahat payı" kullanın.

En önemli ipucu

"Bir şey daha ekleyeyim" diyerek koruduğunuz alanı ihlal etmemeye dikkat edin. Sinir sisteminizin topraklanması ve yeniden düzenlenmesi için, sadece birkaç dakika bile olsa, bu boşluğa ihtiyacı vardır.

2

Sorumluluk Düşüşü

Her zaman sorumluluğu üstlenen, önceden plan yapan, takip eden ve her şeyi yolunda tutan kişi olma rolünden vazgeçin.

Bu neden önemli:

"Sorumlu kişi" olmak bir kimlik haline gelebilir; bu kimlik sizi aşırı çalışmaya, kendi ihtiyaçlarınızdan kopmaya ve sessizce kırgın olmaya itebilir. Bu sınır, geri adım atmak ve başkalarının öne çıkmasına izin vermekle ilgilidir.

Şunu deneyin:

- Restoran rezervasyonunu siz yapmayın — başkası seçsin, rezervasyon yapsın veya onaylasın.
- Arkadaşınızın size ilk mesaj atmasını bekleyin, sürekli siz iletişime geçmeyin.
- Partnerinize daha önce bahsettiğiniz bir şeyi tekrar hatırlatmayın.
- Grup sohbetlerindeki sessizliği doldurmaya çalışmayın; rahatsızlıkla başa çıkmayı öğrenin.

En önemli ipucu

Sorumluluk almadığınızda ortaya çıkan rahatsızlığı fark edin. Sonra kendinize başkalarının da işleri halledebileceğini hatırlatın. Her şey sizin omuzlarınızda değil. Ve eğer bir sorun çıkarsa, bu da sizin suçunuz değil!

3

"Özür Dileme" Değişimi

Gereksiz yere "özür dilerim" demeyi bırakın.

Bu neden önemli:

Aşırı özür dilemek, varlığınızın, ihtiyaçlarınızın ve duygularınızın bir şekilde sakıncalı, külfetli veya yanlış olduğu inancını pekiştirir. Bu sınır, dilinizi yeniden şekillendirmenize yardımcı olur ve bunu yaparken kendi değerinizle olan ilişkinizi değiştirmeye başlarsınız.

Bunun yerine şunu deneyin:

- Şu 3 durumdan birinde özür dilemeyi bırakın: geç kaldığınızda, bir istekte bulunduğunuzda ya da yardıma ihtiyacınız olan bir sorunuz olduğunda.
- "Özür dilerim" yerine "teşekkür ederim" kullanın (örn. "Geç kaldığım için özür dilerim" yerine "Beklediğiniz için teşekkür ederim").
- Ya da özür dilemeden ihtiyacınızı doğrudan belirtin ("Çocukları arabaya bindirmeme yardım eder misiniz?").
- Alternatif ifadeler: "Esnekliğiniz için teşekkür ederim", "Anlayışınız için teşekkürler", "Sabrınız için minnettarım".

En önemli ipucu

Bu, gerçekten kabul edilmesi gereken bir şey varken asla özür dilememekle ilgili değil; burada önemli olan, suçu aşırıya kaçtırmamak ve size ait olmayan sorumlulukları üstlenmemektir.

4

Gecikme

Mesajlara, isteklere veya davetlere yanıt vermeden önce kendinize zaman tanıyın; böylece başkalarını memnun etmek için acele etmek yerine kendinizle baş başa kalabilirsiniz.

Bu neden önemli:

İnsanları memnun etme davranışı otomatik olarak gerçekleşir. Bu sınır, yavaşlamaya alışmanıza yardımcı olur ve sinir sisteminizin sakinleşmesi için size zaman tanır; böylece otomatik olarak insanları memnun etmek yerine gerçekten ne istediğinizle bağlantı kurabilirsiniz.

Şunu deneyin:

- Mesajlara yanıt vermeden önce kendinize 10 dakika süre tanıyın.
- Size gerçekten faydası olmadığı sürece telefonu açmamayı alışkanlık haline getirin.
- Telefonunuzu başka bir odada bırakın, böylece bildirimleri hemen görmezsiniz.
- Müsait olup olmadığınızı bilseniz bile, yanıt vermeden önce takviminizi kontrol etme alışkanlığı edinin.

En önemli ipucu

Bu, gecikmenizden sonra farklı davranmak anlamına gelmiyor; eğer duraklayarak aslında hayır demek istediğinizi fark ederseniz, bunu ifade etmeye hazır olmayabilirsiniz. Bu sorun değil; Gecikme, duraklama alışkanlığı edinmek ve hemen müsait olmamanın verdiği rahatsızlığa alışmakla ilgilidir.

K A P A N I Ş

Bunu nasıl ileriye taşıyabiliriz?

En önemlisi, yavaşça başlamanızdır. Her şeyi birden yapmanıza gerek yok, bunu mükemmel bir şekilde yapmanıza da gerek yok. Listedeki sınırlardan birini seçin ve bir kez uygulayın. Ortaya çıkanları gözlemleyin — sürecinize meraklı ve ilgili olun, tekrar deneyin. Kendinizi bunaltmayın; bunun yerine küçük adımlarla başlayın.

Ve eğer bir sonraki adımı atmak isterseniz:

Sorumlulukları yeniden değerlendirme ve benim mini kursum mükemmel bir başlangıç noktası.

6 kısa bölümde, başkalarının duygularına neden bu kadar bağımlı olduğunuzu anlayıp bunu dönüştüreceksiniz. Sonra sistematik olarak sınır koymayı öğreneceksiniz.

Çünkü gerektiğinde kendinizi ön plana koyabilecek kadar özgür ve rahat hissetmenizi istiyoruz; bunun çevrenizdekileri nasıl etkileyeceği konusunda suçluluk ve kaygı duymak yerine, bunu yapabilmenizi istiyoruz — tamam mı?

[Nasıl Sınır Konulur → Keşfedin](#)

Sevgi serilsin yollarınıza,

Funda Saraydar

KURUCU · FUSA TERAPİ · @fusaterapi