

İÇİNDEKİLER

Önsöz	7
Giriş	11
Birinci Adım: Sınırlarınızı İhlal Edenin Kendiniz Olduğunu Kabul Edin.....	27
İkinci Adım: Sınırlarınızın Envanterini Tutun	53
Üçüncü Adım: Bağımdaşlığı Alt Edin.....	75
Dördüncü Adım: Bilinçdışınızın Derinlerine İnin	97
Beşinci Adım: Kısa Vadeli Rahatsızlık Hissine Alışın....	119
Altıncı Adım: Gelecekteki Güçlü Sizi Hayal Edin.....	137
Yedinci Adım: Repliklerinizi Belirleyin.....	159
Sekizinci Adım: “Başlangıç Seviyesindeki” Sınırlarınızı Seçin.....	179
Dokuzuncu Adım: Olmazsa Olmaz Sınırlarınızı Çizin...	195
Onuncu Adım: Özgürleşene Kadar Tekrarlayın	215
Teşekkür.....	231
Yazar Hakkında	233

ÖNSÖZ

Bu kitaba önsöz yazmanın en keyifli kısmı yazarı tanımamdır. Canım arkadaşım Nancy Levin çok eskiden Hay House yayınevi için Süperkadın (Etkinlik Direktörü) olarak çalıştı. Ve şunu söylemeliyim ki, bu işi Nancy'den daha iyi kimse yapmadı. Bir konuşma için bir şehre geldiğimde benimle otel girişinde buluşur, odam tutulmuş ve anahtarı elinde karşılardı. Odam ihtiyacım olan her şeyle dolu olurdu - küvet ve ekstra şişelenmiş su. O günlerde ben Fresca bile isteyebilirdim. Ben ve asistanım yerleştikten sonra Nancy bize etkinlik için ne zaman ve nerede olacağımızı bildirirdi. Sonra da bize eşlik ederdi. Asla herhangi bir detay için endişelenmezdim çünkü Süperkadın her şeyi hallederdi. Tabii o zamanlar bazı işleri halletmek için gittiği mesafelerin hiç farkında değildim. Örneğin, Wayne Dyer'ın kayıp evrak çantası gibi - birazdan bu kitabın giriş bölümünde okuyacaksınız. Müthiş bir şey!

Nancy'nin başka bir özelliği şudur ki, her zaman etkileyici, sağlıklı ve dinlenmiş görünür. Evliliğinde yaşadığı işkenciyi asla tahmin edemezdim... Bunu başka bir hikâye olarak kitapta okuyacaksınız. Dürüst olmak gerekirse, Süperkadın gibi görünmeyi gerçekten çok iyi becerdi. Tabii kaçınılmaz çöküş başlayana kadar. Sağlığımız söz konusu olduğunda - beden, zihin ve ruh - bu çöküş her zaman er ya da geç gelir; başkalarını memnun etmek için yetiştirilmiş, kendisinin ve başkalarının nerede başlayıp nerede bittiğini bilmeyen herkesin başına gelir. Genellikle o kadar empatik oluruz ki, hissettiklerimizin kendi duygularımız mı yoksa başkasının mı

olduğunu bilemeyiz. Ve başkalarının duyguları ve ihtiyaçları da genellikle bizimkinden önceliklidir.

Bunu yazarken *The Wisdom of Menopause* (Menopoz Bilgeliliği) kitabımın ilk bölümlerini gözden geçiriyorum. Tam menopoza girmek üzereyken 24 yıllık evliliğimin sona erişini yazdığım bölüme bakıyorum. Kocam evden ayrıldıktan sonra eve dönmeyi öğreniyorum; ayrıca yeniden evlenişi ve bir çocuğu olması da var ve hepsi yaklaşık 18 aylık bir zaman içinde oluyor. Bu, sınırların gücünü öğrenmeye başladığım zamandı. Ve o zamandan bu yana ben bu dersi defalarca öğreniyorum. Beni geliştirdiğini düşünüyorum. Bu arada kendime öyle bir ev yarattım ki, artık benim kişisel cennetim oldu. Ve hayatımı sürdürmemi sağlayan yeni bir iş kurdum. Beni yenilemeyen tüm ilişkileri, her şeyi dikkatlice ayıkladım. Gerçekte bu, bir ömür boyu süren arayıştır. Ve mutlulukla belirtmek isterim ki, ne kadar pratik yaparsanız o kadar iyi oluyorsunuz ve hayatınız da daha sağlıklı hale geliyor. Ama işte sorun da burada başlıyor; dinlenmeye, eğlenmeye, hayatın sunduğu güzel şeylerin tadını çıkarmaya hakkı olduğunu düşünen hiç kimse çok fazla sabredemez.

Fazlasıyla verici olduğumuzda sağlıklı sınırlar koymakta başarısız oluruz; çünkü derinlerde bir yerde korkmuş, küçük bir çocuk çevresindekilerin ihtiyaç ve beklentilerini karşılamak için kendini feda etmezse utanılacak, suçlanacak ve yalnız kalacaktır. İş, o küçük çocuğu büyütme. Yeterli olduğunu bilmesini sağlamaktır. Zaten her zaman yeterliydi. Sınır koyma hakkına sahip olduğunu bilmeli. Aslında bunu hep yaptı ama bilmeden yapıyordu.

Arkadaşımdan biri yakın zamanda beni aradı; çünkü Şifacı Melanie Ericksen'in dediği gibi bir "kutlama" vardı; hani geçmişte çok zor olduğunu düşündüğünüz bir şeyi yaptığınız için kendinizle gerçekten gurur duyarsınız ve bunu kutlarsınız, bununla övünürsünüz. Arkadaşımın kutlaması yeni keşfettiği gücüyle, sağlıklı sınır koymakla ilgiliydi. Harika bir adamla

yeni bir ilişki içindeydi. Ama adamı ziyaret etmek isteyen yetişkin çocukları vardı. İyi, güzel de, yağın içine düşmüş sinek yetişkin çocuklarının annesi, yani eski karısıydı ve ben merkezci birisiydi. Bir “enerji vampiri” olarak onlarca yıldır çocukların hayatlarını çok zorlaştırmıştı. Artık yetişkin birer insan olan çocuklar da anneleri tarafından kolayca manipüle ediliyor ve nasıl sağlıklı sınırlar koyacaklarını bilemiyorlardı. Çocukların ziyaretlerinden sonra eski eş de arkadaşımın evine gelmek ve eski kocasının kiminle birlikte, nasıl bir evde yaşadığını görmek istiyordu. İşte kutlamanın kaynaklandığı yer burasıydı: Arkadaşım “eski karın benim yakınımda hiçbir yere ayak basamaz. Çocuklar için daha uygun olup olmadığı umurumda değil. Bu eve yaklaşmayacak bile” diyerek sınır koymuş. Eskiden arkadaşım sınırlarının aşılmasına izin verirdi. “Ne zararı olur ki? Çocukları için böylesi daha iyi ve kolay olacak. Beni beğenmelerini istiyorum” diye düşünerek durumu kabullenirdi. Ama artık buna son verdi. Ve endişelerinin tersine erkek arkadaşı da itiraz etmedi. Arkadaşımın haklı olduğunu kabul etti. Aile ilişkileri ve yetişkin çocuklarının hâlâ annelerine karşı ayakta durmakta zorluk çektiklerini dikkate aldığı anda koyduğu bu tavrın bu kadar kolay kabullenilmesini beklemiyordu. Ama bu sefer adam gerçekten umursamamıştı. Çünkü eski karısının onlar üzerinde egemenlik kurmaya çalıştığını, onların sınırlarını ihlal edip enerjilerini tükettiğini görmeye başlamıştı. Ve böylece şimdi yeni bir ilişkileri var... daha önce hiç yapmadığı bir şeydi bu. Eğer adam arkadaşımın yanında durmayıp çocuklarını tercih etseydi eskiden olduğu gibi “sorun değil” dönemine, içten içe iyi ve doğru olmadığını anladığı davranış biçimine geri dönemeyecek kadar ileri gitmişti. Ve işte bu, sınırların büyüüdür. Kendi özgürlük alanınıza, kendi yaşamınıza sahip çıkmak için risk alırsınız, doğuştan bir hak olan, derinlerden gelen özgüveniniz ve özdeğeriniz için harekete geçer ve kendi alanınıza, kendi yaşamınıza sahip çıkarsınız. Ve bunu ne zaman içinizden gelerek, otantik

bir şekilde yaparsanız, asla başka birine veya sınırlarına zarar vermezsiniz. Bu bir çeşit yaban hayatı habitatıdır. Geçenlerde ötücü kuşlarla ilgili bir konferanstaydım, hepsi aynı bölgede yaşayan türlerdi. Ve öğrendim ki, hep birlikte gayet güzel bir şekilde yaşıyorlar, hatta aynı ağaçta oluyorlar. Bazıları ağacın tepesinde, bazıları ortasında ve bazıları yere yakın yaşıyor. Her türün kendine ait bir yeri var. Diğerinin sınırlarını aşmıyorlarmış. Biz de aynı şeyi yapabiliriz. Nancy Levin bu kitapla gerçekten çok iyi bir iş çıkardı. Sağlıklı sınırlar çizmek ve kaybettiklerinizi yeniden kazanmak için tam olarak ne yapmanız gerektiğini anlatıyor; bir anlamda Tanrı vergisi bir ortamda gerçekten muhteşem ve sağlıklı bir yaşam sürmek için sahip olduğunuz imkânları ve koşulları tanımlıyor. Bu kitap bir tür öz bakım ve sağlık rehberidir. Okumaya devam edin. Bu kitap hayatınızı kurtarabilir.

Christiane Northrup
Hekim-Yazar

GİRİŞ

On yılı aşkındır Hay House Yayınları'nın etkinlik direktörüyüm ve buralarda imkânsızı başaran bir insan olarak biliyorum. Aktaracağım tek bir olay ne demek istediğimi size açıklayacaktır. Bir hafta sonu çok satan kitaplarıyla meşhur Dr. Wayne Dyer'ın arka arkaya konferans vereceği iki etkinliğim vardı. Wayne cumartesi akşamüstü Atlanta'da konuştu, sonra pazar akşamüstü gerçekleşecek etkinlik için Detroit'e uçtuk.

Cumartesi akşamı ilerleyen saatlerde Detroit'teki otel odamdan beni Wayne aradı, panik halindeydi: "Evrak çantamı bulamıyorum. Atlanta'dan gelirken yol üzerinde bir yerlerde unuttuğuma eminim." Konferansı için gereken her şey o çantadaydı ve notları olmadan sahneye çıkamayacağına emindi.

Fazlasıyla verici Süperkadın kimliğim derhal devreye girdi. Bizi Atlanta'daki havaalanına götüren araçta çantayı gördüğümü hatırlıyordum, dolayısıyla arabayı bize sağlayan şirketini aradım. Önce bulamadıklarını söylediler ama tekrar bakmaları için yalvardım. İkinci bakışta çantayı bir koltuğun altında buldular. Ne var ki çoktan gece yarısı olmuştu.

Wayne'i aradım: "Gidip yat ve endişelenme. Çantanı sana zamanında ulaştırmanın bir yolunu bulacağım."

Araba şirketinden bir çalışanlarını uçakla Detroit'e yollamalarını rica ettim, böyle bir şey yapamayacaklarını söylediler. Kurye bulma çabalarım da sonuçsuz kaldı. Sonuçta gece yarısıydı, günlerden de cumartesi...

Uyumadım. Sabaha karşı saat 4'te bir taksiye atladım, dizüstü bilgisayarımı kullanarak Atlanta'ya giden ilk uçak için gidiş-dönüş bir bilet aldım. Uçak iner inmez araba şirketinin sürücüsüyle bagaj teslim noktasında buluşmak için dışarı fırladım ve elimde çantayla Detroit'e geri giden uçağı yakalamak için tekrar güvenlikten geçtim. Ulaştırma Güvenlik İdaresi beni durdurdu ve uzun uzun sorguladı. Neden sadece bir evrak çantasıyla seyahat ediyordum? Neden daha yeni ayrıldığım bir şehre geri dönüyordum? Oldukça şüpheli bir görüntü çizmiş olmalıyım. Sonuçta kim sadece bir evrak çantasını almak için arka arkaya iki uçuş yapar?

Ben Detroit uçağına binerken Wayne yeni uyanıyordu. Uçak kalkmadan önce onu aradım ve çantasının bende olduğunu söyledim.

“Nancy, delice bir şey yapmadın ya?”

Wayne'ın arabasının Detroit'teki etkinlik merkezine varmasından sadece birkaç dakika önce binaya girmeyi başarmıştım. İşte! Hâlâ Süperkadın lakabımı koruyabilirdim. Çok rahatlamıştım.

O zamanlar böyle kahramanlıklar benim için normaldi. Delice çarelere başvurmama, Wayne'ın deyişiyse hayatımdaki herkesten bir altın madalya almayı garantilememe dair örneklerden sadece biriydi bu. Süreç içinde -neredeyse hiçbir zaman- kendim için neye ihtiyaç duyduğuma hiç dikkat etmezdim. İnsanların sınırlarımı aşmasına... ve yine aşmasına... ve tekrar tekrar aşmasına durmaksızın izin verirdim.

Bu, özellikle de evliliğimde böyleydi. Gelgelelim, kendi ihtiyaçlarınızı uzun yıllar boyunca inkâr ettiyseniz bu ihtiyaçlar bir gün daha fazla inkâr edilemez hale geliyor ve kendi kendilerini “yan yollardan” ifade etmeye başlıyor. Bu ifade benim için bir yasak ilişki biçiminde ortaya çıkmıştı. Sınır çizmeyi sürekli reddetmem sonucunda ihtiyaçlarım komutayı devralmış ve kendilerini yan yollardan ifade etmenin bir yolunu bulmuşlardı.

Gerçek Benliğime Yer Açmak

Yaptığım şeyin hesabını vermek için ilişkim bittikten sonra aradan sekiz yıl geçmesi gerekti. Bir gün San Diego havalanında beni Colorado'daki evime geri götürecek olan uçağı beklerken eşimden bir sesli mesaj geldi. "Günlüklerini okudum. Eve gelsen iyi edersin. Cehennemde görülecek bir hesabın var."

Baştan sona dopdolu 70 adet günlüğüm vardı. İçlerinden "o günlüğü" okumuş olabilir miydi? 8 yıl önceki ilişkimden bahsettiğim günlüğü?

Eve dönüş yolculuğum bulanık geçti. İdamıma doğru gidiyormuş gibi hissediyordum.

Eve vardığımda elinde günlüklerimden dördüyle eşim kapının eşiğinde duruyordu. "Bu sayfalardan bazılarının fotokopilerini çektirip annen, baban ve iş arkadaşların da dahil, tanıdığın herkese yollayacağım" dedi. "Gerçek senin kim olduğunu öğrendiklerinde ne düşüneceklerini öğrenmek için sabırsızlanıyorum."

Gerçek ben. Yıllarımı gerçek beni saklayarak geçirmiştim. İçinde bana *hiç yer olmayan* bir hayat yaratmak için çok çalışmışım. O zamanlar insanların beni tüm zaafarımla tanınması düşüncesi tam anlamıyla dehşet vericiydi. "Doğruyu" öğrendiklerinde, eşimin de belli ki yürekten inandığı üzere, aforoz edileceğimden emindim.

Beni "her işin üstesinden gelebilen bir uşak" olarak gören ve bunda bir numara olduğuma inananların insani tarafımı keşfetmesinden çok korkuyordum. Sevilmemin tek yolunun, ailemden dostlarıma, iş arkadaşlarıma kadar hayatımdaki herkes için Süperkadın kimliğimi sürdürmek olduğuna inanıyordum. Herkes ne olmamı istiyorsa o -diğer herkesin ihtiyaçlarının karşılandığından emin olmak için kendi ihtiyaçlarını bir kenara koyan bir bukalemun- olmak zorundaydım. Ben gerçekte kimdim ve neye ihtiyacım vardı? Bu soruların benim için en ufak önemi yoktu.

Sınır çizmekte başarısız olmakla kalmamış; sınır çizmeyi hiçbir zaman *hayal bile etmemiştim*. Bunu yapmak için, birilerini mutsuz etme riskini almam gerekirdi. Benim zihnimdeyse bu, benim asla alamayacağım türden bir riskti.

Böylece, eşim beni günlüklerimde keşfettiği şeyleri herkese anlatmakla tehdit ettikten sonra evliliğimi kurtarmaya çalıştım. O korkunç geceden on ay sonra bir gün beni evden kovdu. (Bu arada evi ben satın almış, parasını ben ödemiştim.) Ah, bir de o gün benim doğum günümüdü.

Döndüm ve tekrar denedim. Ve tekrar. Ve tekrar. Ve tekrar. Beni beşinci kez evden kovduğunda tarih 12 Haziran 2010'du ve o gün her işin üstesinden gelen uşağa nihayet bir ihtar çekip artık hayatımı yönetmeyeceğini bildirdim. Beşinci seferde nihayet bir sınır çizmiştim. Geri dönmeyerek...

Bu, benim sıkı bir sınır koruyucu haline gelme yolculuğumun başlangıcıydı ve sevilme ya da kabul edilmek için başkalarının ihtiyacı, istek ve arzularına evet demeyi bırakmak zorunda olduğum anlamına geliyordu. Bu, doğruları nasıl söyleyeceğimi ve birbiri ardına fedakârlıklar yaparak herkese boyun eğmeyi bırakıp, diğerleriyle nasıl daha gerçek bağlar kurabileceğimi öğrenmem gerektiği anlamına geliyordu. Zor bir geçiş dönemi, iniş çıkışlarla doluydu. Buna karşın bu yolculuğa değdiğini söylemekten mutluluk duyarım. Bu yolun yolcusu olmak beni var olduğunu bile bilmediğim türde bir özgürlüğe -hayatımı sonsuza kadar değiştiren bir özgürlüğe- kavuşturdu.

Bir Sınır Neyi İfade Eder?

Bir sınır, temelde sizin nerede bittiğinizi ve başka birinin nerede başladığını ifade eder. Ben onu, neyi yapıp neyi yapmayacağımızı ya da başkalarından gelen neleri kabul veya tolere edip neleri kabul veya tolere etmeyeceğinizi belirlemek için koyduğunuz bir limit olarak tanımlıyorum. (Kitap boyunca *limit* sözcüğünü *sınır* sözcüğüyle değiştirmeli olarak

kullanacağım.) Sınırlar tamamen doğal ve otomatiktir. Beden, limitini aşınca fiziksel acı hissederiz. Kalp ya da duygusal sistem limitini aştığında öfke ya da üzüntü hisseder veya inciniriz. Bu sınırlar insan deneyimine baştan yüklenmiştir. Bazen kendimizi limitlerimizin ötesine geçmek üzere eğitiriz. Mesela ben yaklaşık 4 bin metre yükseklikteki bir dağ yolunda 25 km. koşmuştum. Can yakıcı! Bununla birlikte sınırlardan tamamen kurtulmanın bir yolu yoktur.

Peki, kendi doğal sınırlarımızın ne olduğunu nereden bileceksiniz? Bunun için hem fiziksel hem duygusal sınırlarımızı hissedebilir durumda olmanız gerekiyor. Deneyimler kuşkuyla yer bırakmayacak şekilde olumlu olduğunda yeşil alandasınız demektir. Yakınlarda herhangi bir sınır yoktur. Deneyimler nötr ya da biraz kuşkuluysa -olan bitenin iyi mi kötü mü olduğundan emin olunamayan durumlardaki gibi- sarı alandasınız. Muhtemelen yakınlarda bir yerde bir sınır vardır. Tabii bir de net bir şekilde kötü hissettiren deneyimler vardır. Yaşadığınız şey fiziksel, zihinsel veya duygusal acıdır. Nötr bir deneyim olumsuz deneyimlere yol açıyorsa, kırmızı alanda olduğunuzu ve bir sınırın geçildiğini bilirsiniz.

Duygusal ve fiziksel sistemlerimiz her an sınırlarımızın tabii yapısını yapar. Sorun şu ki, birçok durumda bir sınırlarımızın aştığını anlamak şöyle dursun, bilinçli zihnimizin böyle bir sınırdan haberi bile yoktur. Bu kitabı da bu yüzden yazıyorum. Kitap boyunca ayrıntılı olarak bahsedeceğim pek çok nedenden dolayı kalp ve içgüdü seviyesinde kaydedilen çok büyük miktarda bilgiyi -ki bu bilgiler limitlerimize ve ne zaman gelip o limitlere dayandığımızı işaret eder- farkındalığımızdan uzaklara itmeyi öğrendik.

Bu “sınır körlüğünün” sonucunda da sınırlarımız sık sık geçilir oldu ve çoğu zaman bunun böyle olduğunun farkına bile varmadık. Hiç kızgın, küskün, yalnız ya da çaresiz hissettiğiniz oluyor mu? Bunlar bir şeylerin yanlış olduğuna dair belirgin işaretlerdir. Limitinizi aşmış, kırmızı alana geçmişsiniz-

dir. İyi, güvende ve mutlu hissettiğiniz alana geri dönmenin zamanı gelmiştir. Olumlu ve olumsuz deneyimi birbirinden ayıran çizgi, sizin bir şekilde geçilmiş olan sınırınızdır.

Şimdi aklınıza şu sorular geliyor olabilir: “Olumsuz bir deneyim *her zaman için* bir sınırın aşıldığının işareti değil midir? Peki, olumsuz deneyimler hayatın parçası değil midir?” İki soruya da cevabım, evet. Olumsuz deneyim, bir sınırın geçildiğinin işaretidir. Ve evet, olumsuz deneyimler insan olmanın bir parçasıdır. Hayatımızda arada bir sınırlarımızın aşıldığına şahit olmak kaçınılmazdır. Sevdiğimiz insanları kaybederiz, ufak trafik kazaları geçiririz, ayak parmağımızı bir yere çarpıp acıyla bağırırız. Kimse *bu* deneyimleri seçmez ve onlar genelde kontrolümüz dışındadır.

Buna karşın bu, tamamen güçsüz olduğumuz ve her geçen gün daha iyiye giden bir hayat yaratamayacağımız anlamına gelmez. Aslında kontrol edebildikleri sınırlarını bir kaçınılmazlık hissiyle başkasının kontrolüne bırakan çok fazla danışan tanıdım.

Bu kitabın konusu da budur. Tanrı eliyle gerçekleşen sınır ihlallerini bir kenara bırakıp, olmasına bizim izin verdiğimiz sıradan, günlük sınır ihlallerini derinlemesine inceleyeceğiz. Alanımıza, zamanımıza, fiziksel ve duygusal rahatımıza karşı gerçekleşen ve bizim (bilinçli ya da bilinçsiz olarak) izin verdiğimiz ihlalleri...

Peki, nasıl sınır çizilir? Zaten var olan sınırların adını koyarak... Yaptığımız, yeni bir şey uydurmak değil; zaten her zaman orada, yüzeyin altında bulunmuş olan ihtiyaç ve istekleri sözcüklere dökmek. Kendimize (ve başkalarına), belli deneyimleri tolere etmeyeceğimizi çünkü onların bizim için sağlıklı olmadığını ve iyi hissettirmediklerini söyleriz. Sınırlarımızın konumunu belirlemek ve onları ilan etmek bize kendi ihtiyaçlarımızı -fiziksel, duygusal, enerjisel, zihinsel ve maddi ihtiyaçları- karşılama fırsatı sunar.

Hepimizin birçok farklı türde sınırları vardır. İşte bunlardan son derece açık seçik olan bazıları:

Fiziksel sınırlar, bedeninizle, kişisel alanınızla, zamanınızla ve mahremiyetinizle ilgilidir. Örneğin, biri size sizi rahatsız eden bir şekilde dokunursa -bunu bilerek yapmış olmasa da- fiziksel bir sınırınızı geçmiştir.

Duygusal sınırlar, duygusal ihtiyaçlarınız ve başkalarının ihtiyaçları ile ilgilidir. Örneğin, muhtemelen durup annenizin babanızı azarlamasını izlemek istemezsiniz.

Enerjisel sınırlar, canlılığınızla ilgilidir. Etrafınızdaki insanların enerjilerini hissetmek, ilişkilerdeki dramatik hallerden boğulmak ve diğerleriyle etkileşim kurarken sürekli tükenmiş hissetmek bu tür sınırlara örnek olarak verilebilir.

Zihinsel sınırlar, düşünceleriniz, değerleriniz ve fikirlerinizle ilgilidir. Bunun bir örneği kadın karşıtı bir konuşma olabilir. Söylenen şeyler hoşunuza gitmez -size korkunç gelir- ve böylelikle zihinsel bir sınır ihlal edilmiştir.

Maddi sınırlar, para ve size ait olan eşyalarla ilgilidir. Örneğin, arkadaşlarınız siz hariç herkesin bir şişe şarabı paylaştığı yemeğin ödemesini eşit bölmeyi önerdiğinde gerilebilirsiniz.

Sınırlarımız tamamen *bizim* kim olduğumuz ve ne istediğimiz ya da neye ihtiyaç duyduğumuzla ilgilidir. Sınırlar iyi hissetmemize ve en çok arzu ettiğimiz hayatı yaşamamıza olanak sağlar. Hayatınızda daha fazla neşe ve heyecan istiyorsanız bunların hepsinin sınırlarla başladığını bilmelisiniz.

Sınır Çizmenin Faydaları

Kendi seçtiğiniz hayatı yaşamak, ihtiyaçlarınızın iyi bir şekilde karşılanmasını, gerçek siz olma özgürlüğünü yaşamak ve daha iyi ilişkiler sürdürmek istiyorsanız o zaman sınır çizmeyi öğrenmek *zorundasınız*.