LENTORA • KADINLARA ÖZEL

Sınır Başlangıç Kartı

Beden sinyalini fark et, sana ait olmayan yükü ayır ve ilk net cümleni kur.

Bir sınırı “mükemmel” söylemeye değil; kendini terk etmeden söylemeye hazırlan.

01 **FARK ET**
Bedenindeki ilk işareti

02 **AYIR**
Sorumluluğun gerçek sahibini

03 **İFADE ET**
Kısa ve uygulanabilir sınırı

04 **KORU**
Israr karşısındaki tekrarını

10 DAKİKALIK UYGULAMALI MİKRO REHBER

Sınır ihlali başladığında önce ne yapmalısın?

İlk hedef karşı tarafı ikna etmek değil; otomatik “evet”i durduracak kadar alan açmaktır.

01

DUR

Hemen yanıt verme. “Bir düşüneyim” diyerek birkaç saniye kazan.

02

TARA

Boğaz, göğüs, karın ve çenendeki sinyali fark et.

03

AYIR

Bu istek kimin ihtiyacı, sonucu kimin sorumluluğu?

04

SEÇ

Hayır, süre, koşul ya da sorumluluğu iade et.

BEDEN PUSULASI



- [ ] Sesim kısılıyor veya boğazım düğümleniyor.
- [ ] Göğsüm sıkışıyor, nefesim kısalıyor.
- [ ] Karnım geriliyor veya içime çökme geliyor.
- [ ] Çenem, omuzlarım ya da ellerim kasılıyor.
- [ ] Donuyor, düşüncelerime ulaşamıyor ya da hemen uyum sağlıyorum.

90 SANİYELİK GEÇİŞ CÜMLESİ

“Şu an hemen yanıt vermek istemiyorum. Düşünüp sana döneceğim.”

Bu cümle nihai sınırın değil; otomatik tepkiden bilinçli seçime geçiş kapın.

Başarı ölçütü: Karşı tarafın memnuniyeti değil, cevabı otomatik vermemiş olman.

Bu yük gerçekten kime ait?

Destek olmak ile bir başkasının yaşamını, duygusunu ya da sonucunu üstlenmek aynı şey değildir.

BANA AİT

Kararım • zamanım • bedenim • verdiğim söz • davranışım

BUGÜNKÜ ÖRNEĞİM

Bir cümleyle yaz.

KARŞI TARAFA AİT

Onun duygusu • yorumu • tercihi • hayal kırıklığı • sonucu

BUGÜNKÜ ÖRNEĞİM

Bir cümleyle yaz.

ORTAK ALAN

Konuşma biçimi • ortak takvim • açık beklenti • karşılıklı anlaşma

BUGÜNKÜ ÖRNEĞİM

Bir cümleyle yaz.

3 AYIRMA SORUSU

1. Bu durumun çözülmesi için gerçekten hangi parça bana bağlı?
2. Ben yapmazsam ortaya çıkacak sonuç kimin seçiminin sonucu?
3. Yardım etmeyi bıraksam hangi suçluluk hikâyesi tetiklenir?

Hatırla: Birinin duygusuna saygı gösterebilirsin; o duyguyu ortadan kaldırmak zorunda değilsin.

Net sınır üç parçadan oluşur

Açıklama uzadıkça sınır pazarlığa dönüşebilir. Kararını söyle, gerekirse tek cümle bağlam ver, sonra dur.

1. GÖZLEM

“Bu talebin bugün tamamlanması isteniyor.”

2. SINIR

“Bugün bunu üstlenemem.”

3. ALTERNATİF

“Yarın 14.00’te 20 dakika ayırabilirim.”

ZAYIF İFADE → NET İFADE

“Aslında istemiyorum ama…”	→	**“Bugün bunu üstlenemem.”**
“Kırılmanı istemem…”	→	**“Bu konuda kararımı değiştirmeyeceğim.”**
“Belki sonra…”	→	**“Şimdi yanıt vermeyeceğim; yarın döneceğim.”**

BENİM SINIR CÜMLEM

Şu anda _____ yapmayacağım.

Yapabileceğim şey _____.

Israr gelirse aynı kararı şu cümleyle tekrar edeceğim:

_____

İpucu: “Hayır”ın arkasına bir savunma dosyası eklemek zorunda değilsin. Netlik kabalık değildir.

Sınırı gerçek hayata taşı

Düşük riskli bir durum seç. Amaç büyük bir hesaplaşma değil; sınır kasını güvenli ve ölçülebilir biçimde çalıştırmak.

BUGÜNKÜ DENEYİM

Kime / hangi duruma? _____

Hangi davranışı durduruyorum? _____

Kullanacağım ilk cümle: _____

Israr gelirse tekrarım: _____

ÖNCESİNDE

3 nefes al • cümleni bir kez oku • hedefini hatırla

SIRASINDA

Yavaş konuş • tek cümle bağlam ver • sus

SONRASINDA

Karşı tarafı düzeltme • bedenini yatıştır • sonucu kaydet

BAŞARI ÖLÇÜTÜ

Karşı tarafın memnun olması değil; cümleni açıklama ve savunma döngüsüne girmeden söylemiş olman.

SIRADAKİ ADIM

Bu gerçek durumu “Sınır Anı Simülasyonu”nda prova et. Sonuç kartın; ilk cümleni, ısrar yanıtını ve 24 saatlik planını oluştursun.

wearelentora.com • KADINLARA ÖZEL DÖNÜŞÜM SERİSİ

Tehdit, takip, ekonomik kontrol veya şiddet varsa önce güvenlik planı ve uzman desteği.

Buradan devam et

Farkındalığını ölç, sonra gerçek bir sınır anını güvenli biçimde prova et. İki araç da ücretsizdir.

01 TEST

02 BU KART

03 SİMÜLASYON

04 PROGRAM

01 • ÖZ DEĞERLENDİRME

İlişkide Kendini Ne Kadar Terk Ediyorsun?

20 soruyla otomatik evetlerini, suçluluk döngünü ve sınır ihtiyacını görünür kıl.

QR'I TARA

telefon kamerası

02 • UYGULAMALI PROVA

Sınır Anı Simülasyonu

Gerçek bir durum seç; ilk cümleni, ısrar yanıtını ve 24 saatlik planını oluştur.

QR'I TARA

telefon kamerası

KADINLARA ÖZEL • DÖNÜŞÜM PROGRAMI

Başkalarını Kurtarmayı Bıraktığında Başlar Hayat

Kadınlar için sınır koyma ve kendine dönüş programını, içeriğini ve güncel erişim seçeneklerini incele.

wearelentora.com/kendine-donus-programi/

KÜÇÜK BİR HATIRLATMA

Bu araçlar farkındalık ve eğitim içindir; terapi, tanı veya kriz desteğinin yerine geçmez.