

Tehtävä: Omat rajat 1

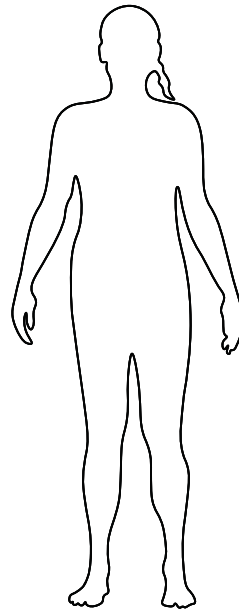
Miten koet rajojen asettamisen
ihmissuhteissa tai rajojen
asettamisen itsellesi?

Mistä tunnistat ylittäneesi
omat rajasi? Kuvaile
tilannetta.

Minkälaisia henkisiä rajoja
tarvitset toipumisen tueksi?

Mitä henkiset ja fyysiset
rajat tarkoittavat sinulle?

Mitä henkisten tai fyysisten rajojen
asettaminen tuo sinulle elämääsi?
Minkälaisia asioita tunnistat?



Kunnioitatko muiden
asettamia rajoja?

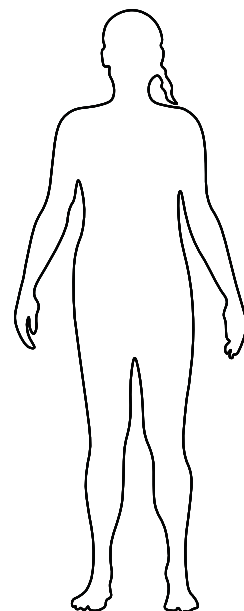
Henkiset ja fyysiset rajat

Materia, talous ja verkko

Tehtävä: Omat rajat 2

Minkälaiset rajat sinulla on
verkkomaailmassa?

Miten hahmotat rajojasi suhteessa
taloudelliseen käyttäytymiseen?
Minkälainen suhde sinulla on rahaan?



**Henkiset ja
fyysiset rajat**

Minkälaiset taloudelliset rajat
sinulla on?

Miten näiden rajojen asettaminen
voisi olla tukenasi toipumisessasi?

Materia, talous ja verkko