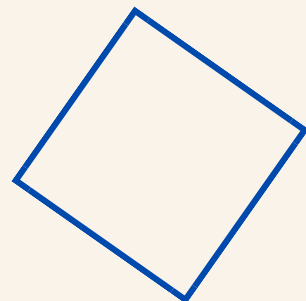


# Confini:

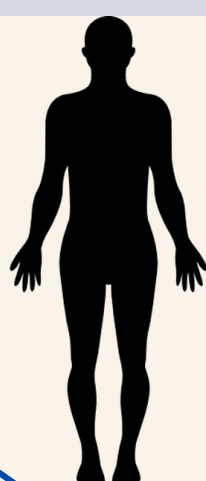
un limite personale chiaro



**È attraverso i tuoi confini che affermi te stesso/a**

## **Limiti di tempo**

Disponibilità di tempo che dedichiamo a qualcosa o a qualcuno

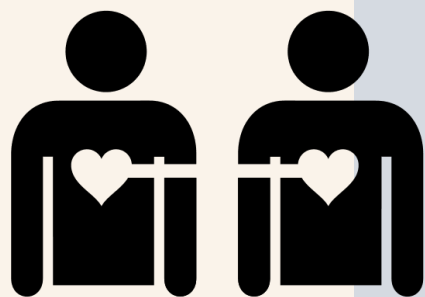


## **Confini fisici**

Confini relativi alla vicinanza fisica, alla sessualità e a quanto spazio si condivide con gli altri

## **Confini mentali**

Argomenti di conversazione di cui si è o non si è disposti a parlare



## **Confini nella relazione**

Confini concordati reciprocamente con i tuoi amici più stretti e con il tuo partner

## **Confini personali**

Confini che hai posto a te stesso/a in base alla consapevolezza dei tuoi bisogni



## **Confini di contenuto**

Contenuti sui social media, sul web etc di cui si vuole o non si vuole usufruire



[Approfondisci nell'articolo sul blog](#)



WWW.VIVERE **Shoshin**.it