

## Sınır çizmek neden önemlidir ?

- Kişinin fiziksel, duygusal ve zihinsel ihtiyaçlarını korumasına yardımcı olur.
- Sağlıklı ilişkilerin temelini oluşturur.
- Kişinin kendine değer verdiğini ve kendi ihtiyaçlarının önemli olduğunu gösterir.
- Aşırı yüklenmeyi ve stresi azaltmaya yardımcı olur.
- Kişinin kendi kararlarını alabilmesini ve bağımsızlığını korumasını sağlar.



PSİKOLOJİK  
DANIŞMANLIK

## Sınır Çizme Nedir?



Sınır çizme, kişinin kendi fiziksel ve duygusal alanını koruma, kişisel haklarını ifade etme ve başkalarının sınırlarını saygıyla karşılama sürecidir. Sınır çizme, sağlıklı ilişkilerin temelini oluşturur ve kişiler arasındaki etkileşimde önemlidir.



PSİKOLOJİK  
DANIŞMANLIK

