

# A M Y K K R I N S I

Kişisel sınır, bir kişinin kendisini ve kişisel alanını korumak, saygı görmek ve kendine zarar veren davranışlara maruz kalmamak için çizdiği zihinsel, duygusal ve fiziksel bir çizgidir.



**Kişisel sınırlarımızı belirlemek; sağlıklı ilişkiler kurmamızı ve kişisel ihtiyaçlarımıza karşı daha dikkatli olabilmemizi sağlar.**

