

Ejercicio

Aprender sobre los límites para mejorar tu amor propio.



patriciadela fuente.net

Tener límites saludables es primordial para crear la base de tu identidad, tu cuidado propio y todo el trabajo interno que lleves a cabo. No es sólo la base para la relación que tienes contigo misma sino también para cualquier relación saludable que tengas con los demás.

Para crear límites tienes que conocer, respetar y proteger tus propios extremos. Es decir hasta que punto estás dispuesta a tolerar el trato de los demás. La creación de estos límites forma parte del proceso de auto-empoderamiento.

Los límites son esencialmente una forma de comunicar a los demás cómo quieres que te traten.

Los límites frágiles usualmente se relacionan con una baja autoestima. La baja autoestima es similar a la indefensión aprendida en la que una persona, luego de sus experiencias con gente que no respeta estos límites, se olvida de hacer valer sus propios derechos, necesidades y sentimientos. Es muy probable que también te hayan enseñado a sentir culpabilidad y vergüenza cuando pones límites.

Es bueno que reflexiones sobre cómo fuiste criada de pequeña.

¿Tu privacidad se veía invadida constantemente? ¿No se respetaban tus límites? ¿Siquiera te permitieron tener límites? ¿Qué pasaba cuando le recordabas tus límites a los demás o cuando les explicabas la forma en que éstos habían sido rebasados?

Permítete tú misma ser prioridad. Si estuviste en una situación de abuso, seguramente diste más importancia a otros antes que a ti.

¿Cuáles son 3 cosas que puedo hacer a partir de mañana para establecer nuevos límites saludables en mi vida?

¿Cuál sería un nuevo límite que podrías establecer en esa parte de tu vida a partir de mañana?

¿Cómo es que mostrarás ese límite a los demás?

¿Cómo podrías fortalecer este límite si alguien se atreve a abusarlo?

Imagínate a ti misma estableciendo y fortaleciendo ese límite sin dificultad alguna, de manera asertiva, con compasión y confianza.

Los límites te ayudan a mantener una integridad emocional personal.

Si tú misma ignoras tus propios límites, los demás no van a respetarlos. Establece tus límites y dales una oportunidad a los demás para ver si son capaces de honrarlos. Sé clara y explícita cuando comuniques tus límites con compasión. Si a pesar de esto, otras personas no son capaces de respetar tus límites, aléjate de ellas. Deja de seguir a quienes no se preocupan por ti o ignoran tus emociones, ideas, necesidades y percepciones pues sólo le estarás enviando el mensaje a tu propio ser de que careces de auto-valor.

¿Cómo sabes que lo estás haciendo bien?

Te vas a sentir bien.