

Exploración de Límites Personales

Piense en una persona, o un grupo de personas, con quien usted lucha para establecer límites saludables. Esto podría significar que sus límites son demasiado rígidos (mantener a esta persona a distancia), demasiado porosos (se abre demasiado), o hay algún otro problema que no es tan fácil de etiquetar.

¿Con quién lucha para establecer límites saludables? (Por ejemplo, “mi esposo” o “mi amigo”)

En su relación con la persona que usted mencionó anteriormente, ¿cuáles son sus límites en cada una de las siguientes categorías? Agregue una palomita en la columna apropiada.

| Límite Personal | Poroso | Rígido | Saludable | Otro |
|-----------------------|--------|--------|-----------|------|
| Límites Físicos | | | | |
| Límites Intelectuales | | | | |
| Límites Emocionales | | | | |
| Límites Sexuales | | | | |
| Límites Materiales | | | | |
| Límites de Tiempo | | | | |

Tómese un momento para imaginar cómo será cuando comience a establecer límites saludables con esta persona. Si sus límites son demasiado rígidos, eso podría significar abrirse. Si son porosos, puede significar establecer límites y decir “no” cuando no quiera hacer algo.

¿Cuáles son algunas acciones específicas que puede tomar para mejorar sus límites?

¿Cómo cree que la otra persona responderá a estos cambios?

¿Cómo cree que su vida será diferente una vez que haya establecido límites saludables?