

Ejercicio para tomar conciencia de los límites personales

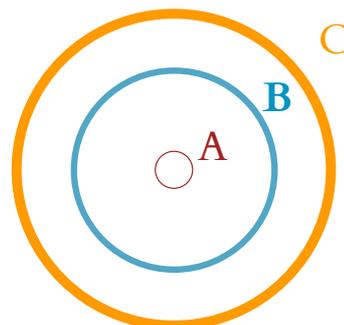
Nota: Este es un ejercicio poderoso, pero si has llegado al él sin haber leído el libro, te faltarán todos los argumentos para realizar y conectar correctamente con este trabajo. Te invito a que **adquieras el libro a través de Amazon**, ya que son muchísimas las herramientas que te puede proporcionar en el proceso de **amarte, amar y ser amado**. Todo el material aquí expuesto está debidamente **registrado y protegido**. Si deseas hacer uso de él, puedes hacerlo, pero **no olvides mencionar la fuente**.



Como ya hemos visto en el libro, nuestros límites son físicos, mentales-emocionales y energéticos. Vamos a realizar un trabajo de autoconocimiento a través de ellos.

El trabajo tras tomar conciencia, es redefinirlos si es necesario, y tomar la acción que sea necesaria para hacerlos valer, ya sean acciones propias (irnos de algún lugar o finalizar relación) como expresarlos verbalmente. No olvidemos que estos límites debes ser revisados con relación a otros y nosotros mismos. ¿Eres capaz de poner-te límites?

Vamos a trabajar con el siguiente esquema para visualizar cómo los límites se definen y van modificando. El **punto A** será nuestro espacio seguro. El **punto B** engloba los límites circunstanciales (vivimos en una realidad que cambia continuamente y son muchas las personas y situaciones que abordamos). El **punto C** es lo que o quien jamás permitimos en nuestra realidad.



Ejercicio para tomar conciencia de los límites personales

FÍSICOS

Aquí nos referimos al cuerpo y a aspectos como besar, tocar, estar muy cerca de... todo lo que te incomode y afecte a tu cuerpo físico.



Haz un listado de todo lo que te incomode.



¿Quién o qué provoca ese malestar o qué entorno? Ejemplo: vecino, compañero de trabajo, familiar, parada de bus, vestuario gimnasio...



¿Cómo lo abordo?

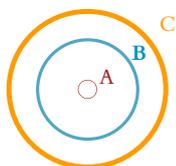


¿Qué creo pasaría si pongo un límite?



Define el nuevo límite. ¿Cómo te sentirías bien? ¿Qué acción debes tomar? ¿Qué te impide hacerlo?

Ejercicio para tomar conciencia de los límites personales



Esquema

A. Tu espacio personal, donde te sientes seguro y cómodo. Defínelo. ¿Quién se encuentra ahí respecto a este límite?

B. Circunstancial. Aquí se incluyen las circunstancias que dependen del momento y situación. Ejemplo: en el gimnasio o en el médico me desnudo, pero no voy desnuda por la calle. Hago topless en la playa, pero en mi casa no voy con el pecho descubierto frente a esa persona.

C. Lo que no permito bajo ninguna circunstancia respecto a este límite.

www.inmaborrego.es

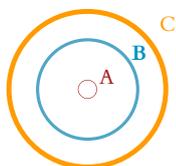
Ejercicio para tomar conciencia de los límites personales

MENTAL/EMOCIONAL

Cómo nos hablan y nos hablamos. Cómo nos sentimos y hacen sentir. Cómo nos tratan y tratamos. Revisa todo lo que consideres como posible maltrato emocional.

-  ¿Qué hechos/situaciones me molestan?
-  ¿Quién me incomoda de este modo?
-  ¿Dónde? (entorno)
-  ¿Cuándo?
-  ¿Cómo lo abordo?
-  ¿Qué pasa si pongo el límite? ¿Cuál es el mayor miedo respecto a ponerlo?
-  Define el nuevo límite. ¿Qué necesitas para sentirte bien y seguro?
¿Qué te impide ponerlo?

Ejercicio para tomar conciencia de los límites personales



Esquema

A. Espacio donde jamás nunca me siento violentado y me siento seguro y respetado. Cómo es ese espacio, quién está ahí y quién no debe estar.

B. Circunstancial. No vivimos en una burbuja, hay situaciones que nos incomodan. Algunas pueden ser evitadas, otras no. Defínelas.

C. Situaciones, ambientes o compañías que jamás buscaremos porque no son buenas, no nos aportan o nos hacen daño. Ejemplo: una velada de boxeo, un concierto de heavy metal, lugares excesivamente concurridos...

Ejercicio para tomar conciencia de los límites personales

ENERGÉTICOS

Cuando te sientes incómodo, invadido y no encuentras causa física o emocional es muy probable que sea algo energético. (Aunque sea “provocado” por alguien físico o lugar).

 ¿Dónde sucede? (Dónde lo sientes en el cuerpo físico o en qué lugar)

 ¿Quién te provoca ese malestar?

 ¿Cuándo sucede/se desencadena?

 ¿Encuentras una relación entre cómo tú te sientes y esta invasión de límites?

 ¿Qué mueve en ti? (Emoción, dolor...)

 ¿Cuánto dura?

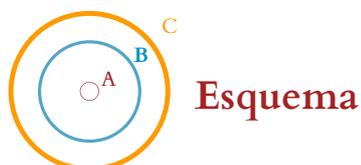
 ¿Qué haces instintivamente para mejorar? Ejemplo: palo santo, naturaleza, meditar, visualización burbuja protectora...

 ¿Qué o quién te hace sentir bien?

 Define el nuevo límite. ¿Qué necesitas para sentirte bien y seguro?

 ¿Hay algo que sepas que debes hacer y no haces? Si la respuesta es no, ¿por qué?

Ejercicio para tomar conciencia de los límites personales



A. Personas, situaciones, lugares y prácticas que te hacen sentir bien.

B. Circunstancial. Lo que a veces te incomoda, otras no. Las circunstancias que no puedes evitar.

C. Situaciones, ambientes o compañías que jamás buscaremos porque no son buenas, no nos aportan o nos hacen daño. Ejemplo: las noticias, ciertas películas y series....



Adquiere tu copia en
amazon

Visita www.inmaborrego.es y el canal de Youtube (@inmaborrego1221), y encuentra más ejercicios y visualizaciones de forma gratuita.