



Un límite no es un muro. Un límite es una cerca.

Cosas que pueden contribuir a tener problemas con establecer límites:

- Haber crecido en un hogar sin límites.
- Haber crecido en un hogar donde no tenías voz.
- Haber crecido en un hogar donde no sabías cuáles eran las expectativas.
- Haber crecido en un hogar donde había obediencia ciega.
- Haber crecido en un hogar donde había algunos traumas.

Los límites son cercas alrededor de nuestra propiedad. Tú eres responsable por tu patio.

Tu trabajo en el patio:

Actitudes Salud física

Creencias Salud emocional

Acciones Salud espiritual

Cómo establecer límites:

1. Pregúntale a Dios qué límites necesitas establecer.
2. Establece límites con consecuencias.
3. No establezcas un límite a menos que estés dispuesta a darle seguimiento con las consecuencias.
4. No sigas cambiando los límites.

Aquí está una creencia básica en Dios que debe existir a fin de parar el ciclo del abuso en tu vida:
¡Tú eres valiosa!

Tarea personal:

1. Haz una lista de las personas en tu vida que te manipulan y controlan.
2. Haz una lista de comportamientos de otros que no aceptarás y ponles una consecuencia.
3. Haz una lista de las cosas que te gustan y las que no te gustan.
4. Practica decir 'no' a lo que es malo en tu vida.
5. Practica decir 'sí' a lo que es bueno en tu vida.