

Lección 9 - Desarrollando Límites Saludables

- Los límites nos dan conciencia de cómo nos estamos llevando o liderando a nosotros mismos.
- Los límites nos ayudan a manejar mejor nuestras relaciones.
- Los límites nos ayudan en cuanto a apropiarnos de las responsabilidades, la autoridad y el Poder que Dios nos ha Dado que va junto con esas responsabilidades.

¿Cómo desarrollamos límites saludables?

1.- **Empieza con tu círculo**, (empieza por ti mismo) aprópiate de tus responsabilidades que están en tu círculo como: **emociones, pensamientos, decisiones, sexualidad, sueños**. Si las personas alrededor tuyo no desean apuntar a tener relaciones saludables, no las esperes, tu comprométete a ti mismo y cambia, **esto ya es un ganar y una puerta para que el Señor siga obrando**

La Libertad viene al tomar responsabilidad y la esclavitud viene de ceder tu responsabilidad a otros.

Recuerda que hablamos de buscar a Dios primero y en todo momento por todo lo que necesites. El amor de Dios es suficiente. La Libertad empieza cuando tomas la responsabilidad de cubrir tu necesidad por amor. Cuanto tomas la responsabilidad de ir a Dios primero y en todo momento.

2.- Aprópiate de tus Emociones que están en tu círculo.

- Aprópiate de tus emociones siendo consientes que son generadas por ti mismo.

Las emociones son señales internas que nos envían energía e información incitándonos a actuar.

La palabra **emoción** viene del latín emotio, nombre que se deriva del verbo emovere que significa hacer mover.

Dios nos ha dado cada emoción que tenemos, esta incluye depresión, ira, paz etc. Dios nos ha dado todas las emociones y la intención de su diseño es llevarnos actuar, movernos.

Cada emoción que experimentamos es generada por nosotros mismos desde adentro de ti, basada en el

- Químico de tu cerebro
- Experiencias pasadas,
- Tu interpretación del momento actual.

Aprender a Balancear y manejar nuestras emociones es la clave.

- Aprópiate de tus emociones definiéndolas, poniéndoles nombre.

Aprende a escuchar tus emociones pero no creas todo lo que estas te dicen

Bueno muchas veces todas hemos caído en ser obvios a nuestras emociones o tratar de ignorarlas, pero trata de nombrarlas, practica la habilidad de ponerle nombre a tus emociones. Nombrar algo es como el asa de la maleta. Es mucho más fácil llevar una maleta por su asa, por ello cuando nombras una emoción es más fácil manejarla.

- Aprópiate de tus emociones identificándolas a donde pertenece, presente o pasado.

Las emociones reaccionan al presente como si estuvieran en el pasado

Dios sabia que ibas a vivir en un ambiente hostil debido al pecado. Dios diseño el cerebro con una parte en el que busca, detecta y planea respuestas a danos potenciales. Por ello estas situaciones quedan grabadas en el cerebro y nos vemos actuando en situaciones presentes donde no hay peligro como si las hubiese debido al desencadenamiento de ciertos factores, que activan estas emociones del pasado actuando en el presente.

Reflexiona:

1. ¿Cuáles son los desencadenantes emocionales más comunes que has experimentado y porque piensas que estas te afectan?
2. ¿Cuándo experimentas estos desencadenantes emocionales, ¿Como tu respondes usualmente? alguna vez has malinterpretado una situación? Como interpretaste mal la situación?
3. ¿Como la práctica de límites saludables te ayudaran a responder estos desencadenantes?

Poniendo Cimiento:

¹⁵ Y que la paz que viene de Cristo gobierne en sus corazones. Pues, como miembros de un mismo cuerpo, ustedes son llamados a vivir en paz. Y sean siempre agradecidos. Colosenses 3:15

Tomar Acción:

Empieza a nombrar las emociones con las que más luchas para que así te ayudes a manejarlas y ser capaz de procesarlas mejor.