

LOS LÍMITES CON CNV: "UN ACUERDO CONMIGO MISMA"

El límite es la distancia en la que te puedo amar a ti y a mí a la vez. El límite nos ayuda a cuidar la relación.

La clave es estar muy conectado a mi necesidad para saber cómo cuidarla; si no, voy a salir afuera con la exigencia de que tú me la satisfagas. Yo me conozco muy bien y sé cómo enriquecer mi vida. Quiero invitarte a mi sueño, ¿vivimos el respeto juntos?

¿Dónde está el límite? En mi cuerpo lo puedo sentir, para eso es importante la pausa y escucharme. Necesito tiempo para no ser reactiva.

Socialmente, una imposición o una exigencia se vive como un límite. Existe la creencia de que los demás necesitan que les pongamos límites, y esto hace que nos enfoquemos más en el otro, desconectándonos de nuestras necesidades.

Salgo del sistema de pensamiento basado en correcto e incorrecto y conecto con mi historia, tomo responsabilidad.

Cuando sé que nadie me puede quitar lo que es mío, dejo de protegerme.

No elevo el motivo del conflicto por encima de nuestra relación.

Quiero expresarlo de forma clara y firme, ya que quiero cuidarnos a los dos.



LÍMITES CON CNV:

“UN ACUERDO CON CONMIGO MISMA”

EL LÍMITE...

- Depende de mí, no de la otra persona.
- Es una acción cerrada.
- La otra persona no lo puede impedir ni tiene que estar de acuerdo.
- Trata de satisfacer mis necesidades sin olvidarme de las de la otra persona.
- Añade una acción complementaria que cuida de las necesidades de la otra persona.

¿CÓMO LO EXPRESO?

- 1º Trato de que la otra persona experimente ser vista.
Expreso que quiero cuidar lo que es importante para ti.
- 2º ¿Puedo decirte lo que es importante para mí?
- 3º Informo de la acción cerrada que voy a hacer para cuidar de mis necesidades y añado una acción complementaria que tenga en cuenta las tuyas.



PROCESO PARA EXPRESAR UN LÍMITE PONIENDO EL FOCO EN LAS NECESIDADES

VIÉNDOME A MÍ

¿Por qué no quiero... que comas chuches?

¿Qué es lo que sí quiero? Que comas sano.

¿Qué significa eso para mí? Que estés bien.

Que estés bien me aporta... tranquilidad, seguridad.

¿Qué puedo hacer para estar tranquila y segura con este tema? Comprar chuches un día a la semana, por ejemplo.

VIÉNDOTE A TÍ

¿Qué es lo que no quiere? No comer chuches.

¿Qué es lo que sí quiere? Comer chuches.

¿Qué significa eso para él/ella? Disfrutar, experimentar, poder elegir, diversión, libertad...

¿Qué acción complementaria puedo proponer para incluir sus necesidades?:

¿Quieres elegir la cena?

¿Preparamos juntos un bizcocho?

¿Eliges qué días de la semana comes chuches y hoy hacemos otra cosa, como jugar a pintar?

