

Episodio #307

CUATRO MITOS QUE AFECTAN TUS RELACIONES

Juan Vereecken y Karla Vereecken

Los líderes deben _____ sus límites dentro de sus _____ de responsabilidad para liderar mejor a otros... y a sí mismos.

(Contenido extraído del libro "Límites" del Dr. Henry Cloud)

Mito #1: "Si pongo límites, soy _____"

Muchos creen, equivocadamente, que establecer límites significa falta de amor. Pero en realidad, los límites saludables permiten amar _____, porque _____ nuestra energía y salud emocional, y así podemos dar lo mejor a quienes amamos.

Si como líder no estás bien, no puedes _____ bien a otros.

Cuando pones límites, estableces una _____ de protección interna que te permite _____ y amar de manera segura y saludable.

Establecer límites en tu vida personal y profesional no es egoísmo, es _____ y responsabilidad: en tu tiempo, tus relaciones, tus finanzas, tu energía.

◆ **Clave:** Sé consciente de tus _____ al poner límites. Hazlo por amor y responsabilidad, no por revancha.

Mito #2: "Si pongo límites, me van a _____"

Es cierto que algunas personas pueden reaccionar mal. Pero si tus límites son _____, quienes _____ te aman los entenderán y los valorarán.



Episodio #307

CUATRO MITOS QUE AFECTAN TUS RELACIONES

Juan Vereecken y Karla Vereecken

Muchos temen perder amistades o ser _____ si empiezan a poner límites. La verdad es que si alguien se molesta porque estableces límites sanos, probablemente estaba _____ de tu falta de ellos.

"Si quieres lograr algo significativo, debes estar dispuesto a que algunos no estén de acuerdo contigo."

—John C. Maxwell

Quienes te aman y respetan sabrán _____ tus límites.

Recuerda: Cuentas _____, amistades _____.

Trabaja en tu _____ personal: Establecer límites no te hace menos valioso para los demás.

◆ **Clave:** _____ tu seguridad personal.

Mito #3: "Si pongo límites, estoy lastimando a _____"

Este mito surge de confundir _____ con daño. Poner límites puede incomodar a otros, pero no los daña.

Antes de ceder al miedo, pregúntate cuál será el _____ de no poner ese límite:

- Resentimiento
- Murmuraciones
- _____ incorrectas
- Relaciones _____



Episodio #307

CUATRO MITOS QUE AFECTAN TUS RELACIONES

Juan Vereecken y Karla Vereecken

Es importante ser _____: muchos nunca aprendieron a poner o aceptar límites, y por eso puede incomodarles. Pero eso no significa que debas _____.

Poner límites claros es una muestra de _____ y honestidad.

◆ **Clave:** Ten claridad de _____ y _____.

Mito #4: “Los límites significan que estoy _____”

A veces confundimos _____ con enojo. Pero establecer límites claros no significa estar molesto o resentido. De hecho, poner límites es un acto de _____ emocional.

La ausencia de límites genera resentimiento oculto. Poner límites claros _____ ese resentimiento.

“La claridad precede al éxito.”

—John C. Maxwell

Si sientes la necesidad de establecer un límite, primero asegúrate de tener tus emociones y pensamientos en orden. No tomes decisiones _____. Permite que la situación se calme, evalúa con objetividad y luego decide si es necesario actuar.

◆ **Clave:** Mantén _____ emocional.

Palabras: conocer, áreas, egoísta, mejor, protegen, liderar, zona, servir, mayordomía, motivos, lastimar, justos, realmente, rechazados, aprovechándose, valorar, claras, largas, seguridad, Fortalece, otros, incomodidad, costo, Suposiciones, tensas, empáticos, evitarlos, respeto, propósito, enfoque, enojado, firmeza, madurez, previene, impulsivas, estabilidad.



Episodio #307

CUATRO MITOS QUE AFECTAN TUS RELACIONES

Juan Vereecken y Karla Vereecken

Los líderes deben conocer sus límites dentro de sus áreas de responsabilidad para liderar mejor a otros... y a sí mismos.

(Contenido extraído del libro "Límites" del Dr. Henry Cloud)

Mito #1: "Si pongo límites, soy egoísta"

Muchos creen, equivocadamente, que establecer límites significa falta de amor. Pero en realidad, los límites saludables permiten amar mejor, porque protegen nuestra energía y salud emocional, y así podemos dar lo mejor a quienes amamos.

Si como líder no estás bien, no puedes liderar bien a otros.

Cuando pones límites, estableces una zona de protección interna que te permite servir y amar de manera segura y saludable.

Establecer límites en tu vida personal y profesional no es egoísmo, es mayordomía y responsabilidad: en tu tiempo, tus relaciones, tus finanzas, tu energía.

◆ **Clave:** Sé consciente de tus motivos al poner límites. Hazlo por amor y responsabilidad, no por revancha.

Mito #2: "Si pongo límites, me van a lastimar"

Es cierto que algunas personas pueden reaccionar mal. Pero si tus límites son justos, quienes realmente te aman los entenderán y los valorarán.



Episodio #307

CUATRO MITOS QUE AFECTAN TUS RELACIONES

Juan Vereecken y Karla Vereecken

Muchos temen perder amistades o ser rechazados si empiezan a poner límites. La verdad es que si alguien se molesta porque estableces límites sanos, probablemente estaba aprovechándose de tu falta de ellos.

"Si quieres lograr algo significativo, debes estar dispuesto a que algunos no estén de acuerdo contigo."

—John C. Maxwell

Quienes te aman y respetan sabrán valorar tus límites.

Recuerda: Cuentas claras, amistades largas.

Trabaja en tu seguridad personal: Establecer límites no te hace menos valioso para los demás.

◆ **Clave:** Fortalece tu seguridad personal.

Mito #3: "Si pongo límites, estoy lastimando a otros"

Este mito surge de confundir incomodidad con daño. Poner límites puede incomodar a otros, pero no los daña.

Antes de ceder al miedo, pregúntate cuál será el costo de no poner ese límite:

- Resentimiento
- Murmuraciones
- Suposiciones incorrectas
- Relaciones tensas

Es importante ser empáticos: muchos nunca aprendieron a poner o aceptar límites, y por eso puede incomodarlos. Pero eso no significa que debas evitarlos.



Episodio #307

CUATRO MITOS QUE AFECTAN TUS RELACIONES

Juan Vereecken y Karla Vereecken

Poner límites claros es una muestra de respeto y honestidad.

- ◆ **Clave:** Ten claridad de propósito y enfoque.

Mito #4: “Los límites significan que estoy enojado”

A veces confundimos firmeza con enojo. Pero establecer límites claros no significa estar molesto o resentido. De hecho, poner límites es un acto de madurez emocional.

La ausencia de límites genera resentimiento oculto. Poner límites claros previene ese resentimiento.

“La claridad precede al éxito.”

—John C. Maxwell

Si sientes la necesidad de establecer un límite, primero asegúrate de tener tus emociones y pensamientos en orden. No tomes decisiones impulsivas. Permite que la situación se calme, evalúa con objetividad y luego decide si es necesario actuar.

- ◆ **Clave:** Mantén estabilidad emocional.

Te gustaría establecer tu primera ronda de límites?

En mi canal de YouTube, vamos a continuar esta conversación, especialmente en la comunidad exclusiva.

🔗 Es muy fácil unirte: solo haz clic en el botón que dice **UNIRSE** y tendrás acceso inmediato a contenido práctico y accionable para seguir fortaleciendo tu crecimiento personal.

