

Episodio #308

QUÉ HACER CUANDO PONER LÍMITES COMPLICA TODO

Juan Vereecken y Karla Vereecken

La falta de límites saludables nos roba energía, paz mental y calidad en nuestras relaciones.

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

Mito #5: "Cuando otros me ponen límites, me _____."

Este mito nos hace sentir rechazados cuando alguien establece un límite. Pero en realidad, cuando alguien pone un límite claro, está mostrando respeto, _____ y transparencia en la relación.

Los límites son una _____ de que esa relación es importante, y por eso merece ser _____.

Es muy importante no _____ que un límite es un ataque _____.

No busques explicaciones ni razones _____. Acepta y _____ la decisión de la otra persona.

Siempre asume lo _____ de los demás.

◆ Clave: Seguridad personal y _____ lo mejor de los otros.

Mito #6: "Los límites son _____ y me da miedo equivocarme."

Este mito nos hace sentir atrapados, creyendo que si ponemos un límite, quedará _____ para siempre. Pero los límites pueden cambiar conforme evolucionan tus _____ y necesidades.



Episodio #308

QUÉ HACER CUANDO PONER LÍMITES COMPLICA TODO

Juan Vereecken y Karla Vereecken

Cuando comuniqués un límite, procura explicar que:

- Corresponde a una _____ de tu vida.
- Estará vigente solo por un tiempo.
- O responde a una circunstancia _____.

Esto hará más fácil para ti y para los demás aceptar y _____ el límite cuando sea necesario.

Recuerda: A veces poner un límite tendrá un _____. Debes estar dispuesto a asumir ese costo, y enfocarte en el _____ de proteger tu bienestar.

◆ Clave: _____.

Mito #7: "Poner límites es falta de _____."

Muchos piensan que decir "no" o poner un límite es falta de amor o de fe. Pero poner límites claros es una parte esencial del _____ espiritual y emocional.

***"No puedes crecer si no aprendes a decir que 'no' a cosas buenas,
para poder decir que 'sí' a las mejores."***

—John C. Maxwell

Si quieres amarte a ti mismo y amar verdaderamente a los demás, los límites serán claves para lograrlo.



Episodio #308

QUÉ HACER CUANDO PONER LÍMITES COMPLICA TODO

Juan Vereecken y Karla Vereecken

Una persona es verdaderamente _____ cuando asume responsabilidad y autoridad sobre su propia vida.

- ◆ Clave: Caminar en amor también implica saber poner límites.

Palabras: lastiman, confianza, declaración, cuidada, asumir, personal, ocultas, respeta, mejor, pensar, permanentes, fijo, circunstancias, etapa, específica, adaptar, costo, beneficio, Respeto, amor, crecimiento, libre.



Episodio #308

QUÉ HACER CUANDO PONER LÍMITES COMPLICA TODO

Juan Vereecken y Karla Vereecken

La falta de límites saludables nos roba energía, paz mental y calidad en nuestras relaciones.

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

Mito #5: "Cuando otros me ponen límites, me lastiman."

Este mito nos hace sentir rechazados cuando alguien establece un límite. Pero en realidad, cuando alguien pone un límite claro, está mostrando respeto, confianza y transparencia en la relación.

Los límites son una declaración de que esa relación es importante, y por eso merece ser cuidada.

Es muy importante no asumir que un límite es un ataque personal.

No busques explicaciones ni razones ocultas. Acepta y respeta la decisión de la otra persona.

Siempre asume lo mejor de los demás.

- ◆ Clave: Seguridad personal y pensar lo mejor de los otros.

Mito #6: "Los límites son permanentes y me da miedo equivocarme."

Este mito nos hace sentir atrapados, creyendo que si ponemos un límite, quedará fijo para siempre. Pero los límites pueden cambiar conforme evolucionan tus circunstancias y necesidades.



Episodio #308

QUÉ HACER CUANDO PONER LÍMITES COMPLICA TODO

Juan Vereecken y Karla Vereecken

Cuando comuniques un límite, procura explicar que:

- Corresponde a una etapa de tu vida.
- Estará vigente solo por un tiempo.
- O responde a una circunstancia específica.

Esto hará más fácil para ti y para los demás aceptar y adaptar el límite cuando sea necesario.

Recuerda: A veces poner un límite tendrá un costo. Debes estar dispuesto a asumir ese costo, y enfocarte en el beneficio de proteger tu bienestar.

◆ Clave: Respeto.

Mito #7: "Poner límites es falta de amor."

Muchos piensan que decir "no" o poner un límite es falta de amor o de fe. Pero poner límites claros es una parte esencial del crecimiento espiritual y emocional.

***"No puedes crecer si no aprendes a decir que 'no' a cosas buenas,
para poder decir que 'sí' a las mejores."***

—John C. Maxwell

Si quieres amarte a ti mismo y amar verdaderamente a los demás, los límites serán claves para lograrlo.



Episodio #308

QUÉ HACER CUANDO PONER LÍMITES COMPLICA TODO

Juan Vereecken y Karla Vereecken

Una persona es verdaderamente libre cuando asume responsabilidad y autoridad sobre su propia vida.

- ◆ Clave: Caminar en amor también implica saber poner límites.

**¿Te preocupa cómo reaccionarán los demás cuando pongas un límite?
Las reacciones pueden ser impredecibles, pero sí puedes prepararte para
gestionarlas de manera sabia y cuidadosa.**

🎯 Únete a la comunidad exclusiva de Juan Vereecken en YouTube, donde te compartiremos respuestas prácticas para proteger tus relaciones y mantenerlas en una posición ganadora.

Solo haz clic en el botón que dice **UNIRSE** y tendrás acceso inmediato a contenido práctico que podrás aplicar desde hoy.

