

Cómo pararse frente a los demás y poner límites sanadores

Con el paso de los años, valoramos cada vez más nuestro tiempo. Aprendemos a decir que NO a encuentros que ya no nos nutren o donde sabemos que no conectaremos en profundidad con nadie.

Decir que NO puede ser difícil para muchos pero es fundamental para tener salud física y mental. Otro beneficio es el de no perder la propia identidad a lo largo de una relación de pareja o amistad.

Contestar que SÍ forzosamente es más dañino a uno mismo y al vínculo que ser honesta desde el principio. Además, tragarse tantos NO puede provocar síntomas en el cuerpo.

Para lograrlo, los ingredientes principales son compasión, amorosidad, comunicación y empatía.

Formas de decir que NO sin perder a los afectos:

- 1) **Transmitir los límites:** si nos invitan a una reunión hasta tarde en la semana y al otro día tenemos que trabajar, es mejor hacerlo cada tanto y proponer otro encuentro en fines de semana (o viceversa). Comunicar bien lo que nos pasa. Hablar para hacerse entender. Estamos cuidando la energía y salud.

- 2) **No comprometerse:** las promesas salen caras. Es mejor decir que NO que después tener que cancelar. Cuando dejamos bien en claro qué nos gusta y qué no a los demás,

los límites se van acomodando sin roces. Y siempre agradecer el interés del otro.

3) **Relaciones sanas:** las personas de bien alientan a seguir adelante y acompañan aún en momentos oscuros. Este tipo de vínculos es clave para sostener la felicidad. No obstante, no deben ser un obstáculo para atender necesidades personales.

4) **Vincularse por las razones correctas:** chequear que los afectos se construyan con personas confiables, honestas, sólidas a las que uno admire y que reflejen la persona que quiero ser. Personas que aprecien nuestra bondad y compromiso. Donde haya reciprocidad.

Siempre recordar que las personas tóxicas son aquellas que atribuyen todos sus males a variables externas y lo toman de manera personal. No dejes que los comentarios crueles nos controlen o condicionen. Que la calma siga siendo tu super poder. Siempre se puede decir que NO con todo el amor propio del mundo.