

Metáfora del jardín: poner límites desde la coherencia

IRIA LOSADA

BENEFICIOS

Refuerza la autoestima y la coherencia interna, favorece relaciones más respetuosas y equilibradas y, reduce el malestar de actuar en contra de uno mismo.

RESUMEN

Decir “sí” cuando queremos decir “no” nos desconecta de nuestras necesidades. Aprender a poner límites desde la coherencia nos permite cuidarnos sin culpa y mantener relaciones más sanas y reales.

TÉCNICA DESARROLLADA

Imagina que tu vida es un **jardín**. Lo has cuidado con esfuerzo, has plantado flores, creado caminos y elegido con cariño qué crece en él. Sin embargo, hay personas que, para llegar antes a su destino, atraviesan tu jardín sin pedir permiso, pisando tus flores sin darse cuenta.

Poner límites es como construir una valla alrededor de ese jardín. No es un muro para aislarte, sino una señal de respeto: “Aquí está mi espacio, y así puede compartirse.”

Cuando colocas esa valla, algunas personas lo entenderán y se adaptarán al nuevo camino. Otras se incomodarán, porque se beneficiaban de tu disponibilidad o silencio.

Pero mantener tus límites es un acto de **coherencia**: cuando tus pensamientos, palabras y acciones están alineados, te sientes en paz contigo misma.

Recuerda que los límites deben ser **realistas**. Es preferible un límite pequeño y sostenible (“no puedo hacerlo hoy, pero mañana sí”) que uno rígido que luego no puedas mantener. La coherencia también implica cuidar cómo los comunicas.



Metáfora del jardín: poner límites desde la coherencia

IRIA LOSADA

EJERCICIO PRÁCTICO PARA HOY

1. **Pon hoy un límite**, por pequeño que sea: decir “no”, posponer algo o pedir un tiempo para ti.
2. Observa cómo te sientes después. Puede aparecer algo de culpa, pero también alivio y respeto hacia ti. cómo los comunicas.

FRASES ASERTIVAS ÚTILES

“Gracias, pero ahora no puedo.”
“Prefiero hacerlo de otra manera.”
“Ahora necesito priorizarme.”
“Esto no me hace bien, así que voy a decir que no.”

RECUERDA...

**Cuidar tu jardín interior no es egoísmo, es amor propio en acción.
Los límites coherentes protegen tu bienestar y te ayudan a mantener
relaciones más sanas y auténticas.**



ESPACIO
lasai
www.espaciolasai.com