

Serie: Edificando Relaciones Amorosas

Sesión 6: Cómo Establecer Límites Saludables

Para poder decir “sí” a sus prioridades usted tiene que estar dispuesto a decir “no” a otras cosas. El decir no, es una manera de proteger a las personas y las cosas de valor en su vida. La clave para las relaciones saludables es entender que usted es responsable de sí mismo. Los límites no son una manera de controlar a las demás personas, son una manera de manejarse a sí mismo.

No espero que los demás manejen mi tiempo o mi vida, yo manejo mi tiempo. Si yo me siento obligado a responder al teléfono o la puerta cada vez que una persona llame, entonces ellos están manejando mi tiempo en vez de yo mismo. No es el trabajo de alguien más el controlar mi tiempo u horario, es mi propio trabajo hacerlo. Yo manejo mi tiempo, mis recursos, energía, relaciones y mi honor, respeto, amor y verdad. Usted no tiene el poder de hacer que yo sea irrespetuoso con usted. Yo escojo mantener honor en mi vida, yo no me voy a convertir en un mentiroso ni voy a hacer cosas en contra de mi propio sistema de creencias o valores para evadir su enojo, desilusión, castigo o vergüenza en contra de mí. Tal como las membranas de la célula, yo voy a mantener lo bueno adentro y mantener lo dañino afuera.

Algunas veces las personas nos hieren o asustan. Si esto ocurre, debemos evaluar cómo podemos darles menos acceso a nuestras vidas y moverlos a un nivel de acceso que ellos puedan manejar. Aún las personas que anteriormente han tenido el lugar “mas íntimo” en nuestras vidas, puede que ahora se encuentren en un lugar sin acceso, diferente al que se encontraban anteriormente porque el tamaño del problema que ahora tienen que arreglar es más grande que su deseo de arreglarlo. Mantenemos nuestro amor hacia ellos, pero puede que nos tome un tiempo en sentirnos seguros en permitirles ese nivel de confianza y acceso otra vez. Puede ser que usted tenga alguien en su vida el cual pensó que tenía una conexión cercana, pero luego comienzan a introducir en su vida y relaciones cosas que usted no quiere (cruzando límites personales). Cuando eso ocurre es tiempo de confrontar.

Cuando confronta a alguien puede ser que se de cuenta que la persona desea mantener esas cosas o acciones en su vida o la relación, y si desea usted mantener la conexión y continuar sosteniendo el otro lado de la soga con ellos, tendrá que permitir esas cosas y acciones en su vida también. Ahora tendrá que establecer límites apropiados al usted descubrir cómo verdaderamente es la relación.

Establecemos límites para proteger nuestras prioridades. Cuando las personas no escogen mantenerse dentro de esos límites que establecemos, entonces implementamos consecuencias.

Es importante planificar conversaciones para establecer límites en momentos donde no haya conflicto. Si es posible, haga una cita para no tomar a la persona por sorpresa. Comience con afirmación como: “Gracias por haber tomado el tiempo para reunirse conmigo. Nuestra relación es importante para mí, y esta es la situación que quiero resolver...”

Hay tres categorías básicas de problemas que usted puede tener en una relación:

Actitud- La persona es fría, sarcástica, ruda, crítica de una manera no constructiva.

Comportamiento- La persona se comporta de una manera dañina o su comportamiento no es aceptable.

Relaciones- La persona no está honrando la relación, por ejemplo, no presta atención o dedica el tiempo apropiado, chisme, expectativas irrazonables, etc.

Jesús estaba lleno de gracia y verdad, y cuando usted esté tratando con personas que son importantes para usted, debe darles gracia y aflojar sus expectativas un poco y luego ¡VER! ¿Cuál es el fruto cuando usted va la milla extra? ¿Son agradecidos y aprecian, o reclaman y esperan más?

La sanguijuela tiene dos hijas que sólo dicen: "Dame, dame." Proverbios 30:15, NVI

El propósito de la confrontación no es el controlar a la otra persona, sino encontrar el lugar que está roto en la conexión entre los dos, con quién es el problema y ver si ambas partes están dispuestos a trabajar para repararla. Algunas veces usted cree que una relación es de cierta manera o calidad, pero cuando confronta a la otra persona usted se encuentra con que la otra persona no ve la relación de la misma manera. Luego, si usted pide que la relación cambie a como usted querría que fuese, puede ser que la otra persona no esté dispuesta a continuar agarrando el otro lado de la sogá (conexión). Es ahora cuando usted necesita establecer límites que sean apropiados de acuerdo a la relación actual que usted tiene con esa persona, no con la relación que usted pensó tener, y llevar a cabo las consecuencias apropiadas. Déjeles saber qué ocurrirá si ellos escogen el no respetar sus límites. Por ejemplo, limite o elimine cuanto tiempo usted pasa con la persona, en el teléfono y lo que hace por ellos y cuan a menudo lo hace.

Toma dos personas para tener una relación. Cada persona es única e individual en sus propios pensamientos, opiniones, deseos y sueños. Las relaciones deberían apoyar y sostener a cada persona como individuos y no causarles el perder el control o el sentido de su identidad como persona única. Cuando eso ocurre es como cuando se baten dos huevos, es difícil saber dónde uno comienza y la otra termina. Ambos pierden el control de sí mismos y su identidad y hacen cosas desesperadamente para controlarse el uno al otro.

La mayoría de las adicciones requieren dos personas porque alguien ha tomado la responsabilidad de la persona adicta e intenta protegerlos de las consecuencias de su comportamiento irresponsable. Las relaciones co-independientes son caracterizadas por la culpa, control y límites flojos o no limites.

Hay varias barreras que impiden que las personas establezcan límites saludables:

1. Miedo a perder amor- Cuando ellos dicen "sí" usted se siente bien. Cuando dicen "no" se siente herido y se despega o separa, y siente que usted no tendrá su apoyo, afirmación, amor y respeto. Buenos amigos pueden dar y recibir un "No". Las personas con problemas de carácter tienen dificultad cuando les dicen "no".
2. Miedo al enojo e ira- Evadir conflictos porque tiene miedo del enojo e ira de la otra persona. Aquí es cuando usted escoge no decir "no" o establecer un límite porque tiene miedo de la respuesta de la otra persona.
3. Culpabilidad- Cuando tomamos la responsabilidad por la imagen, autoestima y estado emocional de los demás. Sentimos que no podemos decir NO porque ellos se pueden decepcionar o ser heridos.

No podemos permitir que el estado emocional de los demás nos controle. Es importante que escojamos no tomar la responsabilidad de las emociones y problemas de los demás. Nuestra cultura se está convirtiendo en una sin límites. Las familias, los negocios y hasta las iglesias se están volviendo caóticos y sin estructuras. Tener límites y expectativas saludables es menos aceptado, y hay personas que puede que no les guste cuando establecemos límites. Muchas personas quieren culpar y controlar a los demás por el mal que está ocurriendo en sus vidas en vez de aceptar la responsabilidad y hacer cambios necesarios. No permita que el rechazo a los límites saludables por parte de otras personas lo desanime. El establecer límites es tomar la responsabilidad por sí mismo y dejarle la responsabilidad a los demás. Entrégueles a las personas en su vida el respeto de creer que ellos pueden manejarse cuando usted diga NO. Crea que ellos se van a adaptar y que Dios puede ayudarlos a manejar sus dificultades cuando usted diga NO.

Debemos ser responsables de nuestra propia vida, y como cristianos sí tenemos cierto grado de responsabilidad de ayudar a otros, pero no el de llevar sobre nosotros sus responsabilidades.

*Ayúdense unos a otros a llevar sus **cargas**, y así cumplirán la ley de Cristo. Gálatas 6:2, NVI.*

La palabra *cargas* en la versión original en griego significa una roca destructiva abrumadora rompiendo mi espalda. Como cristianos debemos ayudar a los que tienen una carga muy pesada y abrumadora, pero no se supone que debemos tomar las responsabilidades regulares de otros las cuales son responsabilidad de ellos.

Cuando hablamos de los límites, algunas veces las personas se hieren o les damos miedo. Si esto ocurre, debemos moverlos a un lugar de acceso que ellos puedan manejar. Usted es quien decide si contesta su llamada, texto o correo electrónico. No participe en conversaciones irrespetuosas. Cuando sus pensamientos, sentimientos y necesidades son devaluados en una conversación, detenga la conversación y establezca un límite claro. No participe hasta que el respeto sea restaurado.

Aun las personas que una vez tuvieron el lugar “más íntimo” en nuestras vidas pueden encontrarse sin tener acceso a nosotros como anteriormente lo tenían porque el tamaño del desastre que tienen que limpiar para que vuelvan a tener acceso a nosotros otra vez va más allá de su disposición de arreglarlo. Mantenemos nuestro amor hacia ellos y escogemos no ofendernos, pero puede ser que nos tome un poco más de tiempo antes de que nos sintamos suficientemente seguros de permitirles ese lugar de intimidad nuevamente.

El construir límites es un proceso que requiere trabajo y tiempo. ¿Cómo puede saber si el proceso está funcionando? Use los siguientes pasos para medir su crecimiento y vea dónde está usted en el proceso de desarrollar límites. (Usado con permiso de Boundaries Builder 5 Day Challenge by Henry Cloud)

1. Reconozca el Resentimiento Como una Señal de Advertencia Temprana

Una de las primeras señales de que usted está desarrollando límites es un sentido de resentimiento, frustración o hasta enojo a las violaciones sutiles o no tan sutiles en su vida. Así como la luz de advertencia de su carro (check engine) es una señal de un problema, su enojo o frustración puede alertarlo sobre violaciones de límites en su vida.

Las personas que no se pueden molestar cuando sus límites están siendo violados, manipulados o controlados tienen un impedimento genuino. No hay una “luz de advertencia”

que los alerte sobre problemas con los límites. Cuando esta luz está funcionando apropiadamente, debería de encenderse rápidamente cuando los límites están siendo violados. Nuestra inhabilidad de enojarnos es, por lo general, una señal de que tenemos miedo a que si decimos la verdad la relación se verá afectada. Tememos que al decir la verdad sobre nuestra infelicidad con alguien más hará que se dañe la relación. Cuando reconocemos que la verdad siempre es nuestra amiga, nos podemos dar permiso a sentir enojo y tratarlo de un manera sana.

Antes de decir algo para confrontar, aun antes de establecer ese primer límite, examine su corazón. Pregúntese a usted mismo, ¿Me estoy dando cuenta cuando estoy siendo violado? ¿Me estoy dando permiso de enojarme o sentirme irritado cuando estoy siendo controlado por otros? ¿Puedo escuchar mi señal de advertencia temprana? Si es así, entonces usted está en el camino correcto. Al usted poder ser más honesto sobre las diferencias y desacuerdos, podrá permitir que los sentimientos de enojo o frustración lo ayude a reconocer cuando sus límites están siendo cruzados.

Preguntas para reflexionar:

¿Cuáles experiencias o relaciones han creado resentimiento que le permitieron ver que usted deseaba haber sido tratado diferente?

2. Practique “No” de Fáciles

Siempre se debe tomar en cuenta sus heridas en relaciones pasadas cuando se crece en el desarrollo de límites emocionales. Si no, usted podrá intentar y caer muchísimas veces antes de que tenga límites saludables.

“Esta enseñanza sobre los límites no funciona”, se quejó Frank. “Al momento en que entendí que yo no establecía buenos límites con las personas llamé a mi padre el mismo día y le dejé saber lo que pensaba. ¿Me puede creer lo que hizo? ¡Me colgó el teléfono! En vez de mejorar, los límites empeoran las cosas.” Frank es como el niño entusiasmado que es muy impaciente para las ruedas de entrenamiento en su nueva bicicleta. Es luego de varias caídas y peladas de rodillas que él se comienza a dar cuenta que hay una posibilidad de que saltó algunos pasos de su entrenamiento.

Aquí hay una idea para ayudarlo a navegar por este paso. Pídale a su grupo de apoyo o a buenos amigos si pueden ayudarlo a trabajar a establecer límites. Ellos les mostraran cuan buenos amigos son por cómo le responden cuando les dice la verdad. Ellos lo animarán por su habilidad de estar en desacuerdo con ellos y por haberlos confrontado o habrá resistencia. Aprenderá de cualquier manera. Comience practicando su “no” con personas que lo honraran y amaran por ello.

Preguntas para reflexionar:

¿Con quién puede practicar decir no?

¿Cuál paso pequeño puede tomar esta semana para ejercitar su libertad de estar en desacuerdo?

3. Regocíjese Cuando Siente “Culpabilidad”

Puede sonar extraño pero una señal de que usted está comenzando a establecer límites saludables es comúnmente un sentido de auto condenación, un sentido de que usted, al establecer los límites, ha violado algunas reglas importantes de establecer límites.

Muchas personas experimentan un sentido crítico de auto culpa cuando empiezan a decir la verdad sobre lo que es o no es su responsabilidad. ¿Por qué ocurre? Veamos la respuesta en términos de esclavitud y libertad.

Los individuos con límites inapropiados son esclavos. A ellos se les dificulta tomar decisiones por su cuenta basadas en valores, pero por lo general reflejan los deseos de aquellos a su alrededor, y aunque pueden estar rodeados de personas que apoyan y aman los límites, ellos todavía tienen problemas estableciéndolos. Esto es porque tienen una conciencia débil o un juez interno extremadamente severo. Aunque necesitamos nuestro “evaluador” interno para ayudarnos a diferenciar entre el bien y el mal, muchas personas llevan una conciencia extremadamente crítica y errónea. Ellos sienten que están violando cuando realmente no lo están haciendo. Al tener un juez extremo, las personas con una habilidad pobre estableciendo límites tienen mucha dificultad estableciendo límites. Cuando establecen límites muchas veces se preguntan, ¿Estoy siendo muy severo? y ¿Cómo puedo faltar a la fiesta? ¡Que pensamiento más egoísta!

Irónicamente, un sentido de culpa es una señal de crecimiento espiritual. Una señal de que usted puede estar en contra de cosas que no habían estado bien en el pasado. Si su conciencia ha estado silenciosa proveyendo mensajes de auto culpa como: “No, ¿Cómo podrías?” Podría significar que usted se ha mantenido como un esclavo al problema. Es por eso que lo animamos a regocijarse en la culpa. Eso significa que está progresando.

Preguntas para reflexionar

¿Usted pelea con una conciencia débil o un juez interno erróneo? ¿Qué tipo de conversación de auto condenación está ocurriendo en su mente?

¿Qué nuevo límite que necesita establecer lo hace sentir como si fuese algo malo de establecer cuando realmente no lo es?

4. Practique “No” de Adultos

Piense por un minuto en estas preguntas: ¿Cuál persona es “destructor de límites” numero uno en su vida? ¿Cuál es la persona con la que se le hace más difícil establecer límites? Podría haber más de una. Este paso trata con esas relaciones extremadamente complicadas, conflictivas y aterradoras. El aclarar estas relaciones es una de sus metas mayores cuando se convierte en una persona que establece límites. El establecer límites importantes con personas significantes es el fruto de mucho trabajo y madurez.

Es importante no confundir nuestra meta. Comúnmente, las personas que no han sido buenas con los límites creen que ahora su objetivo es establecer límites en esas áreas importantes y balancear su vida nuevamente en este instante. Pueden estar esperando por el momento cuando, “Puedo decirle no a mamá” o cuando “Puedo establecer límites a la bebida de mi esposo.” Mientras que este tipo de confrontación es muy importante, no es el blanco final del aprender a poner límites.

Nuestro blanco real es la madurez- la habilidad de amar y trabajar con éxito de la manera que Dios lo hace. El establecer límites es una gran parte de la madurez. Realmente no podemos amar hasta que tengamos límites, de no ser así, estaríamos amando por cumplir o por culpa. También nosotros no podríamos ser productivos en el trabajo si no tenemos límites; estaríamos tan ocupados siguiendo la agenda de las demás personas que seríamos de doble animo e inestables. **La meta es tener una estructura de carácter que tiene límites y que pueda establecer límites en uno mismo y en otros en momentos apropiados.**

Preguntas para reflexionar

¿Quién representa el mayor “destructor de límites” en su vida? ¿Cuáles asuntos están siendo violados en su relación con estos individuos? ¿Cuáles límites específicos necesita establecer? Como siempre, asegúrese que no está tomando pasos sin ayuda para construir límites. ¿Quién lo apoyará al tomar este paso crítico?

5. Libere su “No” y su “Sí:

Piense por un segundo sobre la última vez que le pidieron que hiciera algo que usted no estaba seguro si tenía tiempo o energía para ello. No estaba seguro que lo haría con un corazón contento. Su decisión es una manera de medir su habilidad para establecer límites.

Seguramente hizo una de estas dos cosas:

Al no estar seguro, dijo: “Sí”

Al no estar seguro, dijo: “No”

¿Cuál de estas dos respuestas es la más madura? En la mayoría de los casos la segunda respuesta. ¿Por qué? Es más responsable dar de nuestros recursos (Tiempo, energía, finanzas adecuadas) en vez de prometer algo para lo que no estamos preparados a dar.

Las personas sin buenos límites hacen promesas y luego hacen una de estas dos cosas:

(1) Hacen lo que les pidieron pero se sienten resentidos o (2) Rompen la promesa.

Las personas que han aprendido a establecer límites saludables, hacen lo que prometieron felizmente o no prometen nada.

El cumplir con responsabilidades por simplemente cumplir o por culpa puede ser costoso, doloroso e inconveniente. La lección que necesita aprender es no prometer mucho antes de evaluar cual será el costo emocional, espiritual y físicamente para luego determinar si es saludable hacer lo que le pidieron.

Preguntas para reflexionar:

¿Cuál será su respuesta la próxima vez que alguien le pida algo de lo que usted no está seguro que puede dar?

¿Tiende a sentirse cansado, con prisa o fuera de control? o ¿Se siente como si estuviera haciendo un progreso continuo hacia una meta? ¿Cómo sus límites, o la falta de ellos, contribuyen al estado general de su vida?

Algunas cosas básicas que debe recordar cuando establece límites son:

Comprométase a manejarse a usted mismo de cara a los deseos, demandas y decisión de los demás. Manéjese usted sin importar lo que los otros hagan.

Comprométase a caminar en perdón. Cuando usted toma una decisión que me afecta a mí y yo escojo no perdonarlo, entonces estoy cargando la responsabilidad y carga de su decisión. El perdonar es un límite que usted siempre puede establecer sin importar lo que la otra persona le haga. Usted puede ser como Jesús, quien aun cuando lo crucificaron, Él escogió decir: “Los perdono”. Si usted no escoge establecer este límite de perdonar, el peso de la amargura lo destruirá.

Clarifique quien debe estar en cada nivel de acceso en su vida. Usted debe decidir dónde pertenece cada persona y usted también necesita ver en dónde le ha dado más acceso del que deberían tener a algunas personas. ¿Tiene usted a sus hijos en el lugar que le pertenece a su

esposo? ¿Tiene usted a su esposo en el lugar donde le toca a Jesús? ¿Tiene usted a su trabajo o su Iglesia en el lugar que le pertenece a sus hijos o familia? Necesita identificar, clarificar y definir el lugar que le pertenece a cada persona importante en su vida y luego debe comenzar a manejar su tiempo, energía y atención basándose en sus prioridades. Usted le da un nivel graduado basándose en quien es prioridad en su vida y estará construyendo la vida que desea en vez de que la vida le ocurra.

Decida cuales son las cosas que usted desea mantener dentro y cuales cosas usted desea mantener afuera. Dibuje un límite para las cosas que desea mantener afuera y para las cosas que desea mantener adentro. Si desea ser amoroso, cortés, respetuoso, honroso y rápido en perdonar, entonces construya un límite que haga eso una prioridad.

Aprenda a decirles a las demás personas lo que va a hacer, luego lleve a cabo lo que dijo que haría. Deje de decirles a las personas lo que deben hacer. Eso no es un límite, eso es controlar. Dígales a las personas lo que usted va a hacer y hágalo. Si no lo lleva a cabo entonces usted está diciendo con sus acciones que no pueden confiar en usted. Si le dice a una persona: "Estoy dispuesto a terminar esta conversación cuando tu tono de voz sea igual que el mío" pero decide terminar la conversación aun cuando ellos no han bajado su tono de voz, los está entrenando a que usted no hace lo que dice y usted sólo está intentando manipularlos con sus amenazas.

Usted debe aprender a confrontar a las personas, no para controlarlas o alejarlas, sino para fortalecer las relaciones y profundizar la intimidad. Aprenda a hacer preguntas para identificar los problemas y soluciones.

Cuando usted comienza a establecer límites en las relaciones basándose en sus prioridades la ansiedad comienza a reducir. El amor llenará los espacios donde estaban el miedo y la ansiedad. Es importante establecer límites si desea tener relaciones amorosas.

Usted también necesita aprender que no puede tener el mismo nivel de relación con todos y que tienen que haber límites para proteger y priorizar las relaciones en su vida. Hay maneras de hacer eso sin tener el control de los demás, pero le deja tener control sobre su vida.

Muchas veces es necesario terminar una relación porque la persona no respeta nuestros deseos y límites, causando que la relación no sea saludable. Hay momentos en la vida cuando es necesario terminar una relación. Algunas de las decisiones más difíciles son el cómo manejar con las personas y el darse cuenta que quizás hay un final necesario que está por venir.

Henry Cloud habla de tres tipos de personas o tres tipos de comportamientos que usted puede ver y a los que debería saber responder apropiadamente.

SABIO- una persona sabia no necesariamente es la más inteligente, pero tiene carácter. Una persona sabia es alguien que entiende la verdad y se ajusta a la verdad. Ellos la escuchan y responden a su comentario. Cuando les da la verdad, o establece límites que los pueden herir, ellos lo aceptan, les dan las gracias por ello y ajustan su comportamiento correspondiente. Invierta su tiempo y energía en relaciones con personas sabias que crecerán y lo bendecirán como usted también bendecirlos a ellos. ¡Sea una persona sabia también!

INSENSATO- pueden ser inteligentes y talentosos, personas con dones y habilidades impresionantes, pero hay un problema o problemas con estas personas que se interponen

entre sus talentos. Su insensatez no es por su inteligencia o habilidades, ellos tienen unos problemas interpersonales que pueden causarles no responder apropiadamente cuando les dicen la verdad o cuando les establecen límites.

Cuando usted habla con un insensato sobre lo que están haciendo mal él no lo aceptará e intentará ajustar la verdad para que encaje en su realidad, o sea, en vez de aceptar la verdad deciden culpar. Para un insensato el problema NUNCA es él. El hablar no funciona con estas personas. Usted necesita darse cuenta y aceptar ese hecho y dejar de intentar convencerlos a cambiar cuando ellos probablemente no van a cambiar pronto o nunca.

No hables a oídos del necio, Porque menospreciará la prudencia de tus razones. Proverbios, 23:9

El hablar funciona con las personas sabias. Puede hablar sobre el problema A, B y C y ver progreso y ajustes en cada asunto, sin embargo, con la persona insensata usted puede hablar del problema A por cinco años y nunca ver el progreso. Usted le dice lo mismo una y otra vez en diferentes maneras intentando hacerle entender pero no aceptan su parte del problema por lo que necesita parar de hablar sobre la situación y hablar sobre el hecho de que ellos no están aceptando la verdad y tomando responsabilidad por su parte de la relación o vida.

Ahora usted toma dominio y su responsabilidad y dice: "Quizás tu no tengas un problema, pero yo si tengo un problema aquí." Necesito limitar mi participación a este patrón, no puedo permitir que esto continúe ocurriendo por lo que tengo que hacer algo diferente porque el hablar no está ayudando. **DEJE DE HABLAR Y PONGA LIMITES Y CONSECUENCIAS EN LA RELACIÓN.**

El insensato duerme muy bien en las noches mientras usted es quien está cargando todo el peso del daño que le están haciendo. Su trabajo es ayudarlos a ver el problema al establecer límites y consecuencias. Con una persona que no se ajusta a sus límites el establecer límites y consecuencias en una relación es la única manera de hacerles prestar atención. Solamente cuando el dolor de no cambiar se vuelve mayor al dolor de cambiar es cuando ellos se moverán y las consecuencias pueden causar un cambio.

MALVADO- EXISTEN. Las personas malvadas lo desean hundir y derrotarlo. Ellos son personas quienes una vez usted ofendió o les hizo algo que no les gustó. Crean división y usted se vuelve su enemigo. Su trabajo es protegerse a sí mismo y las personas más cerca de usted de las personas que quieren destruir lo bueno, y muchas veces eso significa que tendrá que establecer límites que usted no puede hablar con ellos. Toda la comunicación deberá ser por medio de un abogado. **USTED NO PUEDE INTERACTUAR CON ESTAS PERSONAS.** Si necesita establecer un límite podría ser que necesite llamar a la policía.

¿Cuál de estas tres personas es usted? ¿Cuál le gustaría ser? ¡Es su decisión!

Nacemos con una dependencia emocional a nuestra familia biológica, luego es tiempo de aprender a movernos a la dependencia de la familia de Dios. Crecemos a través de una relación con Dios, pero también necesitamos relaciones sanas con otros. Construya un EQUIPO DE VIDA, un grupo de 3 a 7 personas con las que usted pueda crecer y que ayuden los unos a los otros mientras aprenden juntos destrezas relacionales y a cómo tener relaciones poderosas de honor al tener límites, consecuencias, comunicación saludable, etc.

Asegúrese que las personas en su EQUIPO DE VIDA sean:

1. Llenos de Gracia. Que estén POR USTED y que deseen verlo convertirse en lo que Dios lo creó a ser. Que no sean muy críticos.

2. Deben ser honestos y amorosos, pero también deben retarlo. Ellos lo aceptan como tal como son, pero lo aman demasiado como para dejarlo quedarse donde está.
3. Ellos deben estar involucrados en su propio crecimiento. ¿Ellos están trabajando en sus propias áreas de debilidad y están en un proceso de crecimiento total, personal, relacional y espiritualmente?

Cuando usted tiene que establecer metas es más productivo para usted decir “no” a lo “bueno” que el sólo decir “no” a lo “malo y toxico”. El decir no a robar bancos o a usar drogas es obvio. Es más difícil decir “no” a alguien que le pide almorzar semanalmente o quedarse una hora extra en la escuela o en el comité de la iglesia. Las personas que alcanzan sus metas mayores están constantemente diciéndole “no” a lo bueno, para poder usar su tiempo, dinero y energía en lo mejor. ¿Cuál es su mejor, mejor, mejor uso de su tiempo y recursos limitados? Esa es la pregunta que todos nos debemos preguntar diariamente.

Dios estableció una estructura de cómo relacionarnos con Él y con otros, y tendremos éxito cuando lo seguimos. Deje que su “sí” sea “sí” y su “no” sea “no”. Guarde su corazón con límites. Los buenos límites hacen personas amorosas y personas exitosas. Las personas con límites saludables son más amorosas porque están en control de cuanto amor pueden dar. El amor de una persona poderosa no depende en ser amado de regreso, su amor no puede ser manejado por otras personas.

Oración:

Dios, Tú sabes en donde estoy en esta jornada hacia relaciones amorosas. Tú sabes los pasos que he tomado y lo que tengo por delante. Te doy las gracias por el enojo que has puesto dentro de mí para avisarme de las violaciones de mis límites. Enséñame a prestar atención a esas señales internas. Gracias por tu amor y por el valor que puedo encontrar en ti.

Dame la valentía de tomar pasos pequeños en decir “no” y dame la sabiduría para escoger a las personas con quien practicarlos. Dame valentía para confrontar los “destruidores de límites” diciendo “No” con autoridad. Enséñame a amar a los demás como a mí mismo y a respetar sus límites de la manera que me gustaría que respeten los míos, y cuando vea una oportunidad de dar, enséñame a decir sí o no libremente de acuerdo a mis prioridades y límites saludables.

Es mi oración que Tú continúes ayudándome a tomar control de mi vida, que me enseñes a ver cuál es mi responsabilidad y cual no la es, que me enseñes cuáles problemas he tomado que nunca fueron creados para mí y que me guíes al yo intentar establecer y vivir con límites bíblicos y sanos. Deseo vivir una vida de amor, libertad, responsabilidad y servicio para Tu gloria. En el nombre de Jesús. Amén.