

# Como reconhecer os meus limites?

A ANATOMIA DO LIMITE



na base  
da conversa

“ Estabelecer limites é o que protege sua energia e lhe permite ser verdadeiramente generoso consigo e com os outros.

Nesta aula, vamos explorar como reconhecer nossos limites antes que eles sejam ultrapassados. Identificar e respeitar nossos limites é essencial para mantermos nossa integridade e nossa saúde física e mental. Vamos entender as crenças que nos impedem de definir limites e aprender a ouvi-los antes que o esgotamento tome conta.

## O corpo como fonte de informação

Nosso corpo é uma fonte poderosa de informações sobre nossos limites. Ele nos envia sinais físicos quando algo não está alinhado com o que realmente queremos ou precisamos. Sinais como aperto no peito, tensão nos ombros, nó na garganta ou um desconforto no estômago são mensagens importantes que indicam que estamos ultrapassando nossos limites ou dizendo "sim" quando, na verdade, gostaríamos de dizer "não". Esses sinais corporais são uma forma de comunicação que devemos aprender a escutar para evitar esgotamento e desconforto emocional.

Reconhecer esses sinais pode nos ajudar a identificar, de maneira mais consciente, situações em que precisamos definir um limite antes que a exaustão tome conta. A prática de prestar atenção ao corpo é uma forma de autoconexão e um passo fundamental para cultivar relacionamentos saudáveis e respeitosos, começando pelo relacionamento que temos com nós mesmos.

**“Estabelecer limites não é sobre afastar os outros, mas sobre cuidar de si para que possa oferecer o melhor de si.”**

## As crenças que deixam nossos limites invisíveis

Existem crenças sociais e pessoais que dificultam enxergarmos nossos limites. Duas das mais comuns são:

**1. "Se eu não fizer, ninguém vai fazer":** Essa crença pode levar à dificuldade de delegar responsabilidades, impedindo o alívio da sobrecarga e o cuidado com os próprios limites.

**2. "Colocar limites é egoísmo":** Muitas vezes pensamos que é errado priorizar nossas próprias necessidades quando outros ao nosso redor também estão lutando. Brené Brown nos convida a pensar de forma "BIG" (grande): precisamos definir nossos limites para cuidar da nossa integridade e sermos verdadeiramente generosos com os outros. Sem limites, acabamos quebrando e sendo incapazes de ajudar de forma saudável.

**Seus limites não precisam ser como uma cerca de arame farpado que afasta as pessoas. Eles podem ser como um círculo de luz que protege a sua energia e permite que você se relacione com os outros de forma mais saudável.**

## Sua vez de praticar:

**1. Perceba os Sinais do Corpo:** Lembre-se de uma situação recente em que você se sentiu desconfortável ao dizer "sim" querendo dizer "não". Qual foi a reação do seu corpo? Houve algum aperto, tensão ou desconforto físico?

**2. Identifique as Crenças:** Pergunte-se o que estava motivando você a dizer "sim". Havia alguma crença por trás disso? Como "Eu preciso dar conta de tudo" ou "Colocar limites é ser egoísta"?

**3. Desafie essas Crenças:** Reflita sobre como você pode soltar algumas responsabilidades ou dizer não. Que impacto isso teria na sua vida?

## Pra fechar essa conversa

### Conta pra gente:

Como é a sua relação com seus limites? Qual é o pequeno limite que você pode começar a colocar em prática a partir de hoje? Pode ser dizer não a algo que te sobrecarregaria ou delegar uma responsabilidade. Compartilhe conosco nos comentários e vamos, juntos, aprender a cuidar de nós mesmos e das nossas relações.