

APRENDIENDO A PONER SANOS LIMITES

*Relaciones conscientes*



# TRASCENDER

*Luján Lizaso*

## APRENDIENDO PONER SANOS LIMITES

Todos conocemos el arquetipo de la prostituta. Para los que no lo conocen, la prostituta es aquella parte de nosotros que está ocupada 100% en complacer al resto. La característica principal, es que no complace desde el amor y la comprensión, si no desde el desamor y la falta de dignidad. Da para merecer, hace para ser.

Uno de los síntomas que aparecen cuando está activa la prostituta, es la incapacidad de decir NO.

Necesita decir que sí a todo y a todos, todo el tiempo. Atrae así también, personas parasitarias, o personas completamente desagradecidas. Si te resuena esto, no te alarmes, la prostituta te enseña a conectarte con tu amor propio. Las personas que nos amamos, nos valoramos y respetamos, lo logramos gracias a trascender a nuestra prostituta interior.

Asique, trascendamos.

Lo más importante a la hora de enfrentarnos a nuestra prostituta, es saber poner límites. PONER LIMITES es lo más importante a la hora de relacionarte. Por lo general esto les lleva años de terapia y es muy simple. Tenés que priorizarte, y priorizar tu integridad, tu paz y tu coherencia, ante la opinión ajena.

Al principio vas a atraer a personas que se quejen porque les decís que no, a modo de prueba, para testear tu coraje, y después vas a atraer a personas que cuando les decís que no, es no.



Estos consejos deberías aplicarlos en cualquier negociación:

- 1) NO negociar lo innegociable. Hay determinados límites en vos que son sagrados e inviolables. Eso está fuera de la negociación.
- 2) NO mentir, no crees relaciones donde tengas que mentir para ser aceptada. Mejor sacá esta gente de tu vida, se honesta y fiel.
- 3) Tu objetivo es relacionarte mejor y poner claridad en lo que son tus reglas: tu objetivo NUNCA depende de que el otro lo acepte o no. Esta más allá de la negociación.
- 4) Nunca quieras cambiar la posición del otro, aceptala, entender y busquen un punto en común. Querer cambiar al otro es el mejor método para ser un infeliz de por vida.

## MIS NO NEGOCIABLES:

Aquello que está terminantemente prohibido en tu relación. Aquello que si sucediera terminaría automáticamente el vínculo.

Eso que no podés permitir, o que no podés convivir porque vulnera tus más íntimas convicciones y tu dignidad. O bien, compromete tu bienestar emocional, físico, mental y espiritual.

## MIS NEGOCIABLES

Aquello que quizás no te gusta, o no preferís, pero sabes que para tu pareja es muy importante y podés abrirte a experimentarlo, dar un poco más y probar. No se compromete ni tu bienestar, ni tu coherencia. En esta área gris aparecen las fiestas familiares, los compromisos laborales y aquellas reuniones a las que asistimos por compromiso y porque hacen feliz al otro, repito, siempre y cuando, no me altere emocionalmente, mentalmente, físicamente o espiritualmente.



# *Ahora, checá la lista y respondé*

- 1) ¿Viste algo que nunca habías notado?
- 2) ¿Negociaste lo negociable alguna vez? Sí / No. Si la respuesta es afirmativa indica cuándo y por qué.
- 3) ¿Valió la pena?
- 4) ¿Cómo terminaron las relaciones en las que te fuiste infiel, permitiste todo y no fuiste auténtica?
- 5) ¿Cómo te afectó en volver a abrirte al amor?
- 6) ¿Cuántas relaciones maravillosas te perdiste por este patrón de prostitución?
- 7) ¿Ser auténtica y decir no te duele? ¿Por qué?
- 8) ¿Qué preferís, tener una relación con alguien que no te respeta ni procura tu bienestar o tenerte a vos, amarte, respetarte valorarte y dejar espacio para alguien que esté a la altura y te trate como mereces?

Ahora, profundicemos en tus razones, para recordarte siempre que necesitas y por qué lo necesitas.

Utilizá la numeración del cuadro anterior y escribí

Por qué esto NO es negociable?	¿Por qué esto es negociable?