

## LIMITES

Establecer límites es un acto de amor propio. Nos permite clarificar hasta dónde llegan nuestras responsabilidades y dónde comienzan las de los demás. En la codependencia, muchas veces nos olvidamos de nosotros mismos, aceptamos situaciones que nos desgastan y confundimos el amor con la renuncia a nuestros propios deseos y necesidades. Aprender a decir "no" sin sentir culpa o temor es fundamental para nuestro bienestar emocional y nuestra recuperación.

Los límites no son para los demás, sino para uno mismo. Son una forma de respeto propio, una manera de proteger nuestra paz, nuestra energía y nuestro bienestar emocional. A menudo pensamos que poner límites es un acto de confrontación o rechazo hacia los otros, pero en realidad, es un acto de autocuidado y amor propio.

Los límites pueden ser de distintos tipos: personales, emocionales, laborales, familiares e incluso espirituales. No se trata de imponerlos para controlar a otros, sino de establecerlos para protegernos y respetarnos a nosotros mismos. Cuando evitamos poner límites por miedo al rechazo o al abandono, terminamos sacrificando nuestra paz y autenticidad. Reconocer nuestro propio valor nos ayuda a sostener esos límites sin necesidad de castigar o manipular a los demás.

Para profundizar en este tema, el folleto "Estableciendo Límites en la Recuperación" de CODA ofrece herramientas valiosas. Recordemos que aprender a poner límites saludables es parte esencial de nuestro proceso de sanación y crecimiento personal.