

# Límites Amorosamente Firmes

Un taller para mujeres sensibles que desean dejar de sostenerlo todo... y empezar a sostenerse a sí mismas.



Si te cuesta decir que no, si cargas más de lo que te corresponde, si te da miedo decepcionar o que se enfaden contigo... no es falta de carácter.

Es historia emocional.

Es supervivencia.

Tu sistema nervioso aprendió que “poner límites” era peligroso:

- que si decías que no, perdías amor
- que si mostrabas tus necesidades, te ignoraban
- que si te mostrabas tal cual, algo podía romperse

Y creciste convirtiéndote en la fuerte, la disponible, la que resuelve, la que siempre aguanta un poco más.

Pero esa fortaleza tenía un coste:

tu cuerpo.

tu energía.

tu voz.

Este taller de 4 semanas nace para ayudarte a recuperar el espacio que es tuyo, con límites que no hieren, sino que sostienen.

# ¿Qué trabajaremos?

## 1. El cuerpo como brújula (CHI + polivagal)

Aprenderás a escuchar cómo tu cuerpo te avisa cuando un límite se rompe:

- contracción, presión en el pecho, nudo en la garganta
- aceleración, bloqueo, ansiedad
- agotamiento emocional

Tu cuerpo sabe antes que tu mente. Lo vamos a honrar.

## 2. Las emociones que bloquean tus límites

Trabajaremos tristeza, miedo y enfado desde un enfoque integrador:

- ¿Qué te da miedo realmente?
- ¿Qué duelo no has terminado de transitar?
- ¿Qué enfado protege tu dignidad?

Aprenderás a nombrar, sostener y traducir esas emociones sin culparte.

### **3. La mente que te sabotea**

Identificarás creencias que heredaste:

“Si digo que no, soy mala persona.”

“Si no doy todo, me dejarán.”

“Si pongo límites, decepciono.”

Vamos a desactivar estos mandatos desde tu adulta amorosa.

### **4. Practicar límites amorosamente firmes**

Ejemplos reales, frases concretas y situaciones cotidianas:

- familia
- exparejas
- hijos
- trabajo
- pareja actual

No buscamos dureza.

Buscamos claridad con amor.

Al finalizar este taller notarás:

- ✦ un cuerpo más tranquilo
- ✦ una relación más honesta contigo y con los demás
- ✦ la capacidad de decir no sin sentir culpa
- ✦ decisiones más claras, sin tanto ruido mental
- ✦ más energía, más calma, más espacio interno
- ✦ la sensación física de volver a ti

## Para quién es este taller

- ✓ mujeres sensibles que siempre dan más que reciben
  - ✓ mujeres criadas para cuidar y complacer
  - ✓ mujeres cansadas de sostener vínculos desiguales
  - ✓ mujeres que están aprendiendo a escucharse
- Para quién NO es
- ✗ personas que buscan un enfoque agresivo o “duro”
  - ✗ quien solo quiera teoría sin trabajo personal