

# (PARTE II) Aprender a honrar limites

O QUE É QUE CONSIDERAMOS “LIMITES” E QUAL A IMPORTÂNCIA DE OS CONHECERMOS E HONRARMOS EM NÓS MESMOS E DE OS COMUNICARMOS DE FORMA POSITIVA AOS OUTROS? QUAIS AS RAZÕES POR QUE NÃO O FAZEMOS E ALGUMAS DAS CONSEQUÊNCIAS DESSAS ZONAS SOMBRIAS DE PERCEÇÃO E ATUAÇÃO FORAM QUESTÕES QUE ABORDEI SUMARIAMENTE NO ARTIGO ANTERIOR. AGORA, É ALTURA DE PASSAR À PRÁTICA: VEJA ALGUMAS PISTAS EM QUE PODERÁ INSPIRAR-SE PARA ALTERAR ESTE PADRÃO.

## ISABEL GONÇALVES

M.CSH., *Life & Family Coach*, Formadora  
Autora do livro *Rumo à Minha Plenitude*  
[www.harmonizando.com](http://www.harmonizando.com) | 964 480 280

Qualquer processo de mudança pessoal, qualquer processo terapêutico – com ou sem apoio externo – pressupõe basicamente três fases: tomar consciência + tomar decisão sobre a ação + comprometer-se com o processo. E é necessário que estas três condições coexistam em conjunto, de forma sistemática e simbiótica para apoiar a mudança. Há aprendizagens que hoje em dia estão já, felizmente, em fase de “cimentação” para a maioria das pessoas. Uma das mais importantes é a de que tudo o que acontece na nossa vida, de uma ou outra forma,

espelha o nosso ambiente interno (as nossas crenças, as nossas emoções e sentimentos, os nossos comportamentos). Outra, é a de que se não aprendermos a amar-nos e a aceitar-nos, isso irá manifestar-se na nossa vida e atrair circunstâncias, pessoas e situações que estão em consonância com esse padrão de

desamor. Assim, aprender a amar-se implica, entre outros, aprender a conhecer-se, seja em termos de propósito individual de vida, seja em termos de limites relativamente à esfera desse propósito. Ora, um ato de amor-próprio é exatamente saber manter limites saudáveis para assim se poder cumprir esse propósito.





“

QUANTO MAIS SE AMAR  
E RESPEITAR, HONRANDO  
QUEM REALMENTE É, MAIS  
SERÁ AMADO E RESPEITADO  
PELOS OUTROS.

”

### CONHECE OS SEUS LIMITES?

Quando tentamos descobrir uma versão o mais próxima possível da nossa verdade interior, importa criar previamente as condições ambientais adequadas, sejam elas internas (físicas, psíquicas e emocionais) ou externas (ambiente). É que não se trata de um pro-

## EXISTIRÁ O CERTO OU O ERRADO?

Lembre-se também que a forma como comunica aos outros aquilo que sente é verdadeiramente fundamental para a sua felicidade. Ao fazê-lo estará a honrar limites – os seus e os dos outros. Mas lembre-se que o que é espiritualmente legítimo para si, também é um direito dos outros. E finalmente lembre-se ainda que quando se rejeita uma ideia ou uma atitude não se rejeita o seu autor, aquele que o exprime. Cada Ser é sagrado e o que faz é, sem dúvida, o que as circunstâncias lhe permitem ser, dizer ou fazer naquele momento. Nessa perspetiva, esse Ser está tão “certo” quanto você. Os óculos é que mudam...  
O tema “honrar limites” é parte integrante da Jornada para a Autoestima para aprender e treinar o amor-próprio e a autoaceitação como fundamentos da mudança pessoal e planetária que promovo com regularidade (veja a agenda no meu *site*).

cesso analítico (mental), mas espiritual. Por isso, para estes exercícios costumo aconselhar que os faça quando sente que tem tempo para si e que nesse dia então se prepare e prepare as condições à sua volta... Já sabe como. Os “preliminares” – independentemente do seu propósito – são muito importantes, nunca os descuide.

Quando sentir que é o momento, encontre as respostas internas para questões simples como: (i) a minha felicidade depende dos outros; (ii) sou muito influenciado por terceiros; (iii) tenho dificuldade em pedir; (iv) tenho dificuldade em dizer não... E por aí fora.

Para o ajudar a clarificar, pode também fazer exercícios de métrica sobre estes aspetos, tentando quantificar a intensidade (grau) dos seus sentimentos relativamente às si-

tuações. Use uma escala familiar para si, por exemplo 1-5, 1-10, 1-20, 1-100. Ou apenas “Nada – Pouco – Muito”. Descubra quais são os seus limites, lembrando-se que aquilo que conhece de si, a forma como se manifesta e como comunica vai criar a “realidade” da sua vida. Comunicar positivamente é fazê-lo sem violência, de forma amorosa e, portanto, eficaz. Quanto mais se amar e respeitar, honrando quem realmente é, mais será amado e respeitado pelos outros. A lei da “atração” é uma lei de causa-efeito – ela é irrefutável e implacável, pois está acima de qualquer sistema normativo ou judicial que conheça. Tudo o que faz, pensa ou diz, mais cedo ou mais tarde, de uma ou outra forma, volta para si. Não tenha dúvidas. Por isso, responsabilize-se! 2

## Jornada para a Auto Estima

(aprender a desenvolver o amor próprio e a auto aceitação)

Curso online em 6 semanas  
Coord: Isabel Gonçalves  
[www.harmonizando.com](http://www.harmonizando.com)