

PROCURA TU
BIENESTAR CON
AMOR

10 LÍMITES SANOS
para una **salud mental**
equilibrada.

Procura tu **bienestar** con **AMOR: 10 LÍMITES SANOS** para una *salud mental equilibrada*.

Cuidando tu bienestar con amor y equilibrio.

INTRODUCCIÓN

En un mundo donde las demandas externas pueden ser abrumadoras, aprender a establecer **límites sanos** es clave para mantener una buena salud mental. Los límites sanos son acuerdos conscientes que nos permiten vivir en armonía con nosotros mismos y con los demás y no representan obstáculos infranqueables.

Cuando ponemos en práctica el arte de decir "no" sin culpa y de priorizar nuestro bienestar, fortalecemos nuestra autoestima y nos acercamos a una vida más plena y equilibrada.

“Tus Límites son un acto de Amor Propio, no son negociables”

BENEFICIOS

- Reduce el **estrés** y la **ansiedad**.
- Mejora la **calidad** de nuestras relaciones.
- Fomenta la **Autoestima** y el **Amor Propio**.
- Nos ayuda a **identificar** y **comunicar** nuestras necesidades.
- Potencia nuestro **crecimiento personal** y emocional.

“Cada vez que respetas tus límites, le enseñas al mundo cómo quieres ser tratado”.

Procura tu **bienestar** con **AMOR: 10 LÍMITES SANOS** para una *salud mental equilibrada*.

1

Reconoce tu valor.

No necesitas *justificar tus límites*, proteger tu bienestar es **razón suficiente**. Si alguien se ofende porque cuidas de ti, es su responsabilidad. **No te corresponde** hacerte cargo de sus emociones”.



2

Aprende a decir “NO” sin culpa.

Decir “NO” te hace **consciente** de tus *necesidades*. Un “NO” dicho en el *momento adecuado*, es un “SÍ” de **paz mental mañana**.

3

Establece límites claros y asertivos.

Expresa tus necesidades de manera **directa** y **respetuosa**



4

Prioriza tu descanso y bienestar.

Tu **tiempo** y **energía** son *valiosos*, dales el espacio que merecen.

5

No te sientas responsable de las emociones ajenas.

Cada quien es responsable de **gestionar** sus *propias emociones*.



Procura tu **bienestar** con **AMOR: 10 LÍMITES SANOS** para una *salud mental equilibrada*.

6

Reconoce tu valor.

No necesitas *justificar tus límites*, proteger tu bienestar es **razón suficiente**. Si alguien se ofende porque cuidas de ti, es su responsabilidad. **No te corresponde** hacerte cargo de sus emociones”.



7

Aprende a decir “NO” sin culpa.

Decir “NO” te hace **consciente** de tus *necesidades*. Un “NO” dicho en el *momento adecuado*, es un “SÍ” de **paz mental mañana**.

8

Establece límites claros y asertivos.

Expresa tus necesidades de manera **directa** y **respetuosa**



9

Prioriza tu descanso y bienestar.

Tu **tiempo** y **energía** son *valiosos*, dales el espacio que merecen.

10

No te sientas responsable de las emociones ajenas.

Cada quien es responsable de **gestionar** sus *propias emociones*.



Procura tu **bienestar** con **AMOR: 10 LÍMITES SANOS** para una *salud mental equilibrada*.

Cuidando tu bienestar con amor y equilibrio.

CONCLUSIÓN

Establecer límites sanos es un **acto de Amor Propio y Autocuidado**. Al hacerlo, no sólo proteges tu salud mental, sino que también construyes relaciones *más genuinas y satisfactorias*.

Recuerda los límites son puentes hacia una vida más armoniosa y equilibrada. ¡Empieza hoy a establecer los tuyos!

Cuéntanos en redes sociales y comparte tu proceso con la comunidad de **@theselflovehouse_** usando el hashtag *#LímitesConAmor*

¡Estamos aquí para acompañarte en este viaje!

