



LIMITES PESSOAIS

COMPREENDENDO E MANTENDO
LIMITES PESSOAIS





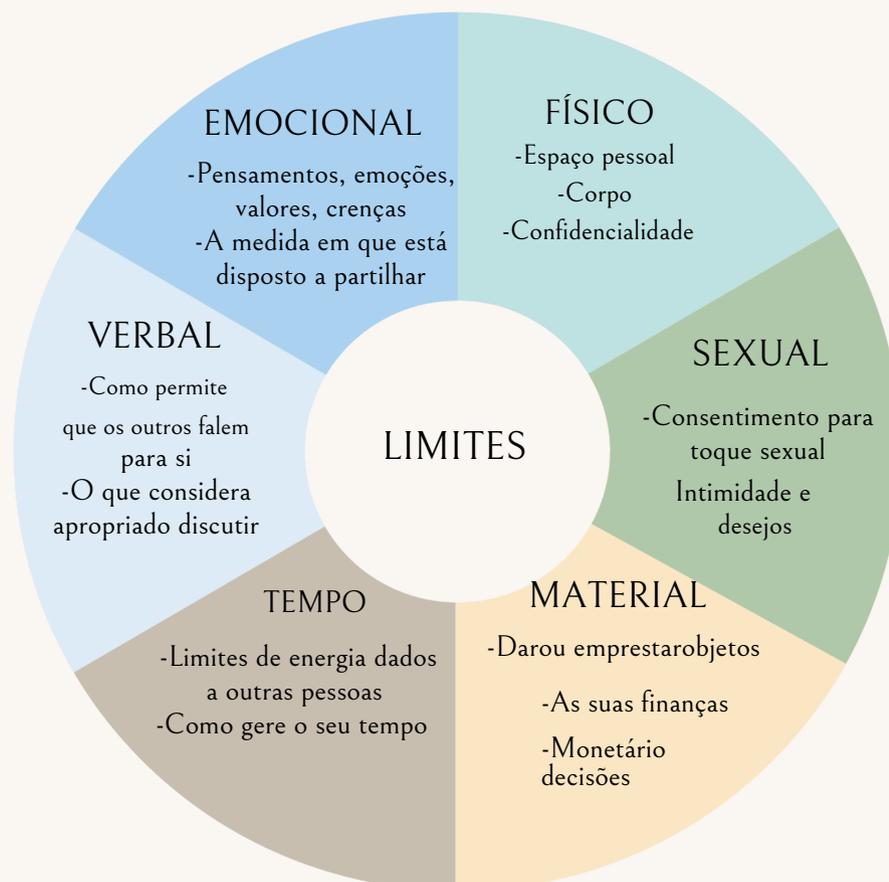
O QUE SÃO LIMITES?

Limites são simplesmente as fronteiras, regras ou linhas que estabelecemos para nos sentirmos confortáveis. Eles são um conjunto de orientações físicas e mentais criadas para nos ajudar a nos proteger quando estamos perto de outras pessoas e em relacionamentos.

Ter limites saudáveis é uma habilidade pessoal essencial para ajudar você a prosperar e comunicar suas necessidades. É fundamental estabelecer limites para que os outros não se aproveitem de você ou manipulem. Por exemplo, uma pessoa com limites pessoais sólidos se sentirá confortável em dizer "não" quando for convidada a fazer algo com o que não se sente confortável, sem sentir a necessidade de se desculpar.

Os limites de cada pessoa são diferentes, então, ao estabelecer os seus, você mostra aos outros como espera que eles se comportem ao seu redor e vice-versa.

TIPOS DE RESTRIÇÕES





POR QUE OS LIMITES PESSOAIS SÃO IMPORTANTES?

1. Autoestima. Estabelecer limites é uma forma de respeito próprio. Isso mostra que se valoriza a si mesmo e às suas necessidades.
2. Relacionamentos Saudáveis. Limites saudáveis ajudam a construir relações íntimas e afetuosas, ao mesmo tempo que evitam dependência, manipulação e agressividade passiva.
3. Redução do Stress. Quando você conhece e impõe os seus limites, reduz o stress ao evitar o excesso de compromissos e preserva a sua energia.
4. Autocuidado. Os limites são essenciais para o autocuidado, pois permitem que você priorize o seu bem-estar sem se sentir culpado.

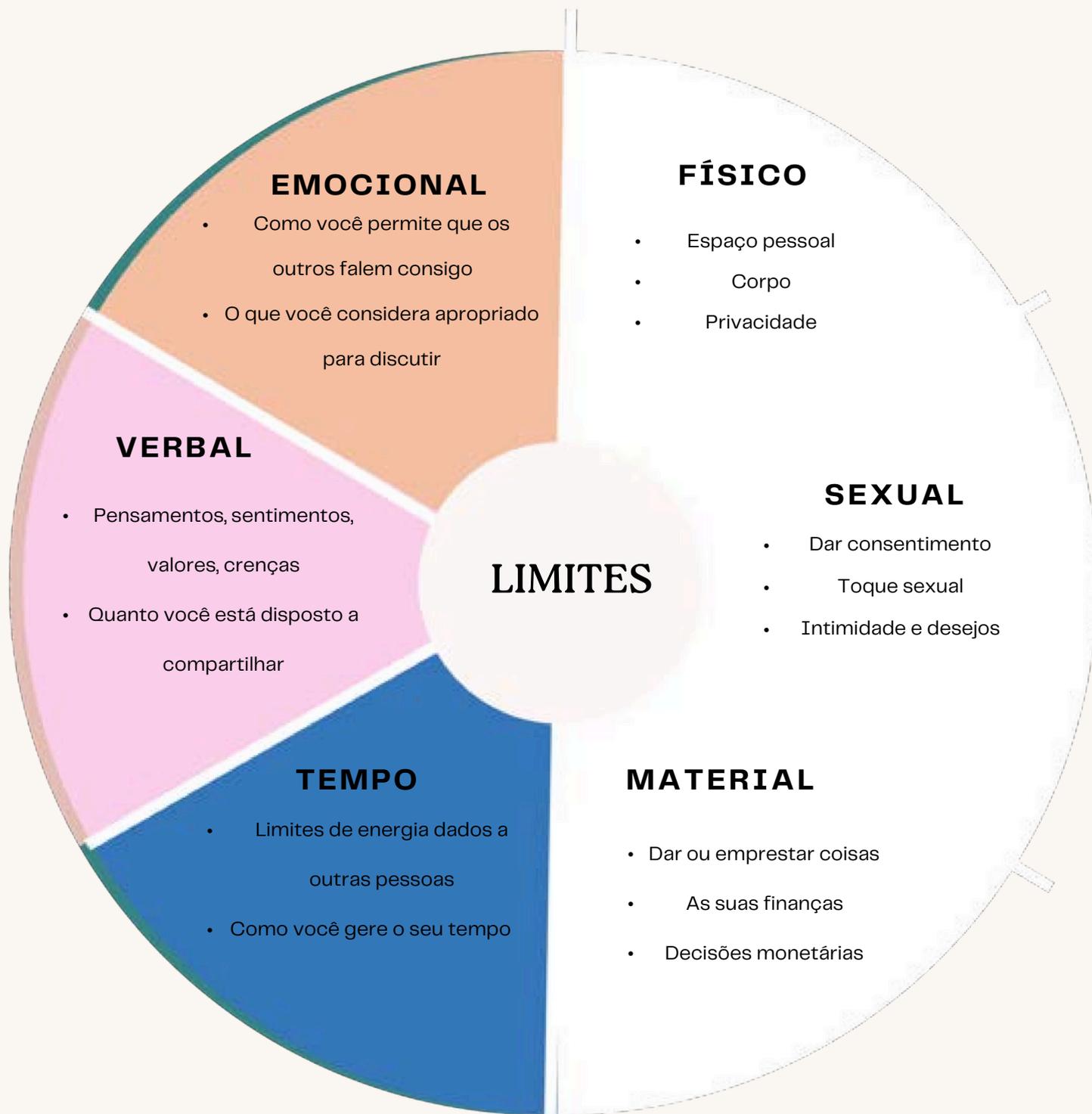
COMO AS PESSOAS VIOLAM LIMITES?

Infelizmente, outras pessoas violam frequentemente os nossos limites — por vezes sem intenção, mas noutras ocasiões com plena consciência. Eis algumas formas comuns de como os limites podem ser desrespeitados:

- Intrusão Física: Aproximação excessiva ou contacto físico não desejado.
- Manipulação Emocional: Culpar, invalidar os sentimentos dos outros ou partilhar problemas pessoais sem consentimento.
- Excesso de Compromissos com o Tempo: Assumir disponibilidade alheia sem perguntar ou ultrapassar os horários acordados.
- Intrusão Intelectual: Desrespeitar opiniões ou impor crenças pessoais.
- Exploração Material: Utilizar bens ou recursos financeiros de alguém sem autorização ou consideração.



TIPOS DE LIMITES



Limites = as fronteiras, regras ou linhas que estabelecemos para o nosso próprio conforto pessoal.



ENCONTRANDO O PONTO IDEAL

Até agora, já está familiarizado com os limites – essa linha imaginária que o separa dos outros. No entanto, encontrar o equilíbrio certo nos limites pessoais pode ser desafiante e representa um processo contínuo para muitas pessoas.

Os limites pessoais podem ser divididos em três categorias diferentes: rígidos (duros), porosos (moles) e saudáveis (o equilíbrio certo entre os dois).

Pessoas com limites porosos têm dificuldade em dizer “não” aos outros e, muitas vezes, acabam por sentir-se exploradas ou maltratadas. Por outro lado, quem se isola com frequência e evita qualquer aproximação tende a apresentar limites rígidos.

Compreender os seus limites é fundamental – eles permitem-lhe ser assertivo, proteger-se de maus-tratos e cultivar relações significativas. Ao reconhecer se os seus limites são demasiado rígidos ou demasiado porosos, pode ajustá-los e encaminhá-los para um equilíbrio saudável que funcione para si.



RÍGIDO

- Não solicita ajuda
- Evita vínculos próximos
- Reservado
- Parece afastado dos outros
- Protetor de si próprio e de dados pessoais
- Possui apenas alguns laços íntimos



POROSO

- Acha complicado recusar-se
- Compartilha demasiadas informações pessoais
- Aceita desrespeito
- Envolve-se excessivamente nas informações de terceiros
- Depende das opiniões alheias
- Sente-se responsável pela felicidade dos outros



SAUDÁVEL

- Valoriza a sua opinião.
- Não compromete os seus próprios valores pelos outros.
- Partilha informações pessoais de forma adequada.
- Sente-se à vontade para dizer “não” aos outros e para aceitar “não” dos outros.



LIMITES DE TEMPO

Os seus limites de tempo são essenciais para a sua saúde e bem-estar. Dizem respeito à forma como gere e prioriza o seu tempo, garantindo um equilíbrio saudável entre os compromissos com os outros e o tempo dedicado a si próprio. Quando conhece as suas prioridades, consegue distribuir o tempo de forma eficaz entre tarefas como trabalho, estudo, relações pessoais, hobbies e autocuidado. Uma violação dos seus limites de tempo pode ocorrer, por exemplo, quando alguém espera que converse consigo mesmo depois de ter dito que precisa de estudar, ou quando não organiza o seu tempo adequadamente e acaba por deixar os estudos para a última hora. Reconhecer e respeitar os seus limites de tempo é fundamental para manter a produtividade e o equilíbrio na sua vida.

NÃO SAUDÁVEL 	SAUDÁVEL 
<ul style="list-style-type: none">-Ficar chateado se as pessoas não respondem imediatamente-Telefonar a alguém muito cedo de manhã ou tarde da noite-Desistir dos seus próprios planos para ficar com outra pessoa-Estudar na noite anterior ao teste	<ul style="list-style-type: none">-Priorizar tempo para si mesmo-Reservar um tempo para trabalhar ou estudar-Gerir bem o tempo-Evitar comprometer-se em excesso com uma pessoa ou atividade

Os limites de tempo são um elemento essencial para uma vida equilibrada e satisfatória. Ao estabelecer e manter limites claros sobre a forma como utilizamos o nosso tempo, conseguimos proteger os nossos momentos pessoais, aumentar a produtividade e promover um estilo de vida mais saudável e com menos stress. Refletir sobre as nossas prioridades, o controlo da agenda, as fontes de pressão e os métodos de comunicação pode oferecer insights valiosos para gerir o tempo de forma mais eficaz.



QUAIS SÃO OS SEUS LIMITES DE TEMPO?

Eu sei quais são os meus limites de tempo?

Quanto controlo você tem sobre a sua agenda?

Quando é que você se sente mais setressado ou sobrecarregado?

Como é que comunica as suas necessidades de tempo?