



TU GUÍA PARA ESTABLECER LÍMITES CON UNA PERSONA NARCISISTA



Confesión

Honestamente, no entendí qué eran los límites personales hasta que me di cuenta de que no tenía ninguno. Pasé años sintiéndome obligada a hacer lo que los demás querían o esperaban de mí, sin detenerme a pensar en lo que yo necesitaba o deseaba. Me dejaba llevar por lo que el entorno dictaba, sacrificando constantemente mis propios sueños y bienestar para satisfacer a los demás. Simplemente, no sabía que podía ser diferente. ¿Te suena familiar?

La realidad es que muy pocos de nosotros aprendemos sobre límites personales en nuestra infancia. Para quienes hemos pasado por abuso narcisista, lo que aprendimos fue lo opuesto: que debíamos estar siempre disponibles para los demás, que nuestras necesidades eran secundarias y que había consecuencias cuando no cumplíamos con esas expectativas. Esto nos convirtió en complacientes por naturaleza, dejando nuestras puertas abiertas a personas que buscaban aprovecharse de nuestra vulnerabilidad.

Pero aquí está la verdad: los límites no son para controlar o castigar a los demás.

Los límites son para nosotros mismos.

Son una herramienta poderosa que usamos para proteger nuestra energía, nuestra paz mental y nuestro bienestar emocional. Establecer límites no significa que seamos egoístas o que rechacemos a otros; significa que estamos eligiendo cuidarnos y priorizarnos, algo que quizás nunca antes nos habíamos permitido hacer.

Para romper con el ciclo de abuso, tanto para nosotros como para las generaciones que vienen detrás, necesitamos aprender qué son los límites, reflexionar sobre nuestra relación con ellos y, lo más importante, comenzar a implementarlos. No será fácil, pero este aprendizaje puede cambiar tu vida y ayudarte a recuperar tu poder personal.

Los límites no son un acto de rechazo hacia otros, sino un acto de amor hacia nosotros mismos.

Espero esta guía te sirva para comenzar a poner límites con fuerza, para protegerte de narcisistas y personas narcisistas en tu vida.

No olvides nunca que mereces brillar.



Olga Fernández Txako

Coach de Vida,

índice

1. ¿Qué son los límites?

2. Tu relación con los límites

3. Cómo implementar tus límites

4. Ejercicios prácticos para integrar límites en tu vida

Reflexión final

1. Qué ¿Qué son los límites?

Los límites son las barreras personales que establecemos para proteger nuestro bienestar físico, emocional y mental, y para mantener relaciones saludables con los demás.

Funcionan como las líneas que determinan lo que estamos dispuestos a tolerar y lo que no, y nos ayudan a comunicar nuestras necesidades y valores de forma clara.

Existen diferentes tipos de límites, todos esenciales para nuestra salud y bienestar:

- **Límites físicos:** Protegen nuestro espacio personal y regulan el contacto físico.
- **Límites emocionales:** Ayudan a proteger nuestro estado emocional, evitando que otros manipulen o invaliden nuestros sentimientos.
- **Límites de tiempo y energía:** Determinan cómo y con quién elegimos invertir nuestro tiempo y energía, evitando el agotamiento.

Por qué son importantes los límites:

- Protegen tu identidad personal y te permiten mantener tu sentido del yo.
- Fomentan relaciones más saludables basadas en el respeto mutuo.
- Te ayudan a priorizar tu bienestar y establecer un equilibrio en tus interacciones.

2. Tu relación con los límites

Es común que quienes han experimentado abuso narcisista tengan dificultades para establecer límites. La manipulación constante, el gaslighting y la invalidación emocional erosionan la confianza en uno mismo/a, haciendo que sea más difícil reconocer cuándo tus límites están siendo violados.

Reflexiona sobre tus propios límites:

- ¿Cómo respondes cuando alguien cruza tus límites?
- ¿Sueles priorizar las necesidades de los demás sobre las tuyas?
- ¿Qué emociones surgen cuando intentas decir "no"?

Ejercicio de autorreflexión:

1. Toma unos minutos para cerrar los ojos y respirar profundamente. Visualiza una situación reciente en la que alguien haya cruzado tus límites.

2. Pregúntate:

- ¿Qué sentí en ese momento?
- ¿Por qué no me defendí o por qué dudé en hacerlo?
- ¿Qué hubiera cambiado si hubiera puesto mi bienestar primero?

Escribe tus reflexiones en un diario para identificar patrones o creencias limitantes que te impiden establecer límites firmes.

3. Cómo implementar tus límites

Establecer límites con una persona narcisista puede ser desafiante, ya que estas personas tienden a ignorarlos o incluso a desafiarlos. Sin embargo, mantener límites claros y consistentes es esencial para protegerte y recuperar tu autonomía.

Paso 1: Define tus límites personales

Antes de comunicar tus límites, necesitas identificar qué comportamientos no estás dispuesto/a a tolerar. Reflexiona sobre tus necesidades y valores.

Actividad:

- Haz una lista de los comportamientos que ya no aceptarás (por ejemplo, manipulación, insultos, gaslighting).
- Escribe cómo te hacen sentir esos comportamientos y cómo afectan tu bienestar.

Paso 2: Comunica tus límites con claridad

Hablar sobre tus límites puede ser incómodo al principio, especialmente si temes la reacción de la otra persona. Sin embargo, ser directo/a y asertivo/a es clave para que tus límites sean entendidos.

Actividad:

- Practica frases simples y firmes como:
 - "No me siento cómodo/a con esto."
 - "Por favor, respeta mi espacio."
 - "No toleraré más este comportamiento."

- Usa un espejo para practicar estas frases hasta sentirte seguro/a al decirlas.

 **Diario:**

- Escribe sobre tus temores al comunicar límites. ¿Qué pensamientos o emociones surgen? ¿Qué estrategias podrías usar para superar esos miedos?

Paso 3: Refuerza tus límites y mantente firme

Es probable que una persona narcisista ignore tus límites o intente manipularte para que los flexibilices. Mantenerte firme y consistente es esencial para que tus límites sean efectivos.

 **Consejos para reforzar tus límites:**

- No te expliques en exceso. Ser claro/a y directo/a es suficiente.
- Si la otra persona insiste en cruzar tus límites, no dudes en alejarte de la situación.
- Recuérdate que priorizar tu bienestar no es egoísta, sino necesario para tu salud emocional.

"4. Ejercicios prácticos para integrar límites en tu vida

Ejercicio 1: Reflexión sobre límites pasados

- Piensa en una situación reciente donde tus límites fueron violados.
- Escribe en tu diario:
 - ¿Qué pasó?
 - ¿Cómo te sentiste?
 - ¿Qué hubieras hecho diferente si hubieras establecido límites claros?

Ejercicio 2: Visualización para priorizar tus necesidades

1. Encuentra un lugar tranquilo y cierra los ojos.
2. Respira profundamente mientras visualizas una luz cálida que te envuelve, representando tu energía personal.
3. Imagina que estás dibujando una línea clara alrededor de esa luz, protegiéndola de cualquier interferencia externa.
4. Repite para ti mismo/a: "Tengo derecho a proteger mi espacio, mis emociones y mi bienestar."

Ejercicio 3: Practica decir "no"

1. Identifica una situación común en la que te cuesta decir "no".
2. Escribe una respuesta firme y directa que puedas usar la próxima vez.
3. Practica esta respuesta en voz alta para sentirte más cómodo/a al usarla.

Reflexión final: Los límites son un acto de amor propio

Establecer límites no solo te protege de comportamientos tóxicos, sino que también es una forma de honrar tu valor y tu dignidad. Recuerda que el proceso de establecer y mantener límites toma tiempo y práctica, pero cada paso que das fortalece tu confianza y tu bienestar.

"

“Los límites no son para controlar a los demás, sino para cuidar de ti mismo/a. Priorizar tu bienestar no es egoísmo, es una necesidad.”

Si ya te has **cansado de lidiar** con la montaña rusa emocional tras una ruptura ... ¡Es hora de aprender a regular tus emociones, desintoxicarse de tu ex, y descubrir lo que vales de verdad!

Te ayudo a **conectar contigo**, y reconstruir tu identidad, mediante sesiones personalizadas que te permitirán alcanzar conocer a tu **Yo de Verdad**.

HAZ CLICK

RESERVA TU SESIÓN GRATUITA DE DESCUBRIMIENTO

Si deseas trabajar profundamente en **CÓMO ESTABLECER LÍMITES**, y llevar a cabo un **CONTACTO CERO** eficaz, te dejo el libro que te va ayudar.

[Cómo llevar a cabo el Contacto Cero y Establecer Límites](#)



Quedan prohibidas dentro de los límites establecidos por la ley bajo las prevenciones legalmente previstas o, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier forma de cesión de la obra sin autorización escrita de la titular del copyright.



Olga Fernández Txasko



www.olgafernandeztxasko.com



hola@olgafernandeztxasko.com

Acreditaciones

Life Coach, Mindvalley

Master en el Tratamiento del Trauma, National EFInstitute
for the Clinical Application of Behaviourial Medicine

PNL. Auspicium U.K.

EFT Coach, Técnica de Liberación Emocional

Coach en Neurociencia

Miembro: EMCC, Mentoring and Coaching Council

Mis Valores

01 Respeto y Responsabilidad

02 Integridad y Empatía

03 Colaboración y Tolerancia

Desafíos Superados

Pensaba que nunca podría ser feliz, que me había tocado el número feo de la lotería de la vida. He aprendido a ser feliz, a valorarme, aceptarme y a permitirme tener sueños.

Si quieres llegar a ser tú, sin las limitaciones creadas por las heridas de tu infancia, escíbeme y te ayudo a lograr a que por fin encuentres la maravillosa versión de ti que no dejaron ser.