

Estabelecimento de Limites

Esta ficha é um guia para te ajudar a refletir sobre os teus limites pessoais e emocionais, identificando áreas da tua vida onde necessitas de proteção ou clareza. O estabelecimento de limites é essencial para o teu bem-estar e para construir relações equilibradas com base no respeito.

1. Reflexão sobre Limites Atuais

a) Quais são os teus limites em relações pessoais?

Reflete sobre os limites que já tens e que te ajudam a manter o teu bem-estar. Anota o que identificares.

Exemplo: Não aceito ser desrespeitado/a verbalmente; preciso de um tempo semanal só para mim.

b) Quais são os teus limites no trabalho ou em contextos profissionais?

Lista os limites que aplicas no trabalho e que ajudam a equilibrar a tua energia.

Exemplo: Não respondo a e-mails fora do horário de trabalho; reservo intervalos para descanso.

c) Quais são os teus limites nas redes sociais ou com o uso de tecnologia?

Reflete sobre as tuas práticas e anota o que já funciona para ti.

Exemplo: Limito o tempo que passo nas redes sociais; defino horários para responder a mensagens.

d) Quais são os teus limites internos?

Refere-te aos limites internos, como os pensamentos e comportamentos que decides não deixar influenciar o teu bem-estar. Anota alguns exemplos de limites internos que aplicas para manter a tua paz e autoestima.

Exemplo: Não vou deixar que pensamentos negativos me definam; respeito as minhas próprias opiniões.

2. Identificação de Áreas de Melhoria

a) Quais são os limites que gostarias de estabelecer ou reforçar?

Reflete sobre situações em que sentes que os teus limites não são claros ou respeitados. Existe alguma área (pessoal, profissional, social) onde precisas de fortalecer os limites?

Exemplo: Gostaria de poder dizer não quando não quero fazer algo sem me sentir culpado/a.

b) Que situações específicas desafiam os teus limites?

Pensa em situações recentes onde sentiste desconforto ou esgotamento por falta de limites. Anota-as para identificar os padrões que precisas de trabalhar.

Exemplo: Quando estou com amigos que desvalorizam as minhas opiniões, sinto dificuldade em impor os meus limites.

c) Que sentimentos surgem quando os teus limites são ultrapassados?

Reflete sobre como te sentes quando os teus limites não são respeitados. Anotar estes sentimentos ajuda a tornar claro o impacto de não ter limites firmes.

Exemplo: Sinto frustração e cansaço quando não consigo estabelecer limites claros.

3. Definição e Comunicação de Limites

a) Definir os Limites Prioritários

Com base nas reflexões anteriores, escolhe até três limites que queres estabelecer ou reforçar nas próximas semanas. Faz uma lista com esses limites.

Exemplo:

- *Reservo uma hora por dia para cuidar de mim.*
 - *Defino horários para as tarefas profissionais.*
 - *Digo não a convites quando sinto necessidade de descansar.*
-
-
-
-
-

b) Estratégia para Comunicar os Limites

Pensa numa maneira clara e respeitosa de comunicar os teus limites às pessoas envolvidas. Anota algumas frases ou estratégias que podes usar.

Exemplo:

- *Para que eu possa dar o meu melhor, preciso de um tempo para mim todas as noites.*
 - *Agradeço o convite, mas hoje vou descansar.*
 - *Para garantir um bom equilíbrio, prefiro que tratemos de assuntos de trabalho dentro do horário estabelecido.*
-
-
-
-
-

c) Planeia como Reforçar os Limites

Reflete sobre como vais reagir se alguém ultrapassar os teus limites. Cria um plano para te maneres firme, de forma assertiva, se for necessário.

Exemplo:

- *Se alguém tentar desvalorizar o meu limite, vou reafirmar calmamente a minha posição.*
 - *Se notar que os meus limites estão a ser ultrapassados no trabalho, vou comunicar isso ao meu superior.*
-
-
-

4. Reflexão e Avaliação dos Limites

a) Como te sentes ao definir e comunicar estes limites?

Descreve como te sentes com o processo de estabelecer limites. Reflete sobre os sentimentos de bem-estar ou insegurança que podem surgir.

b) Que impacto positivo esperas ao praticar estes limites?

Pensa em como a tua vida pode melhorar ao aplicares estes limites. Anota os benefícios que esperas alcançar, como mais paz, equilíbrio ou autoestima.

c) Autoavaliação Semanal dos Limites

Sugere uma prática semanal de autoavaliação. Pergunta a ti mesmo/a: *Os meus limites foram respeitados esta semana? Preciso de ajustar alguma coisa?*

Anota as reflexões para que possas acompanhar o teu progresso e fazer melhorias ao longo do tempo.
