

¿Cuántas veces permitimos, en el nombre del amor, ser herid@s?.

**Hola amig@, que tal este pequeño mensaje te lo envío solamente con el propósito de mejorar la percepción que tienes sobre las cosas que te pasan.**

**¿Cuántas veces hemos sentido que se están pasando contigo...?**

Tal vez muchas, ¿Sabes lo que es poner límites?, Alguna vez te has preguntado sobre ¿Qué límites debes tener para no tener esa sensación?...

En variadas ocasiones hemos sentido que nuestro jefe, nuestro novi@, esposo, amigas, familiares, hermanos etc etc, se están pasando con nosotros.

Lo peor de esta situación es que cedemos ante las personas y propuestas que de entrada sabemos que no nos van a ser felices, actuamos siempre con miedo al que dirán, con miedo a “quedarnos sol@s”, con miedo “a ser señalad@s”, con miedo a que “no nos quieran”.

Esa es la razón principal de todo, **el MIEDO...**

Actuamos ante la vida siempre con la consigna de que si digo “No”, ya no me van a querer, ya no me van a aceptar y nunca podemos decir “No” a una pregunta.

## Boletín 144: ¿Sabes poner límites?

Escrito por Amiga Mia Mexico

---

Te invito para reflexionemos sobre este punto esta semana y cualquier situación que pienses que no va con tus valores, que no te esta haciendo feliz, que no vale la pena arriesgarte, entonces di "No" y sobretodo; Amate a ti mism@, felicítate porque lograste poder decir "No", asumiendo las consecuencias que implica tomar cualquier decisión, y empezar a generar cambios en tu vida, .. lo sabes!.

Asume tu poder como ser humano y sobretodo como un ser más valioso, que tiene dignidad.

- Nunca ruegues para que te amen, mejor empieza a amarte a ti mism@.
- Nunca ruegues por que te den trabajo mejor vende lo que eres con seguridad en ti mism@.
- Por ultimo nunca ruegues por aceptación mejor trabaja en darte la aceptación a ti mism@ por lo que tienes y por lo que no tienes, por lo eres y por lo que no serás.
- Acéptate hoy con todo tu ser y amate como nadie te ha amado.

Este articulo se lo dedico a todas las personas que han y estan siendo maltratadas, y que no se dan cuenta que la unica persona que las puede sacar de esa situación son ellas mismas con su valia y su autoestima bien puesta.

**\*\* RECOMENDAR ESTE ARTICULO A UN AMIGO**

**\*\*QUIERO ESCRIBIR AL AUTOR**

**\*\*DEJAR MI OPINION EN EL LIBRO DE VISITAS**

Con Cariño y respeto

atte

Amiga Mia

Si deseas recibir estas reflexiones suscribete a nuestro boletín.

semanal. Integrate a la comunidad de Amiga Mia suscribete ahora mismo Es gratuito y por suscripcion voluntaria y podrás darte de baja cuando tú lo deseas.

**SUSCRIBETE GRATUITAMENTE AQUI**

Con Cariño y respeto

Amiga Mía México