

LÍMITS QUE ENS FAN MÉS LLIURES

Ens agradi o no, els límits existeixen. N'hi ha que són necessaris i que ens ajuden a créixer amb seguretat i sense por. Els posen les mares i els pares, el professorat a l'escola... i també, ens posem límits nosaltres mateixos.

Per moure'ns amb llibertat i sentir-nos segures i segurs en el nostre món de joves i d'adults, és important que, en el passat, quan érem infants, se'ns possessin uns límits determinats que ens protegissin de fer-nos mal i de la possibilitat de fer mal als altres, i que alhora delimitessin el que podíem fer i el que no. Aquest coneixement és el que permet que els nens i les nenes juguin i explorin lliurement i amb seguretat, dins d'aquests límits, el seu entorn.



Tots ens movem amb llibertat quan tenim clars quins són els nostres límits i sabem què és el que podem fer i el que no.

D'altra banda, totes les persones tenim els nostres propis límits, tant físics com mentals. Ser-ne conscients ens ajudarà a saber fins on podem arribar. Alguns d'aquests límits són emmotllables i s'aniran modificant i ampliant al llarg de la vida. La condició física, per exemple, canvia amb l'edat i pot millorar força amb entrenament. El cervell també és un òrgan molt neuroplàstic, és a dir, amb una gran capacitat de canviar en funció dels estímuls que rep.

Però de vegades la ment també ens pot jugar males passades. **LES CREENCES LIMITANTS**, per exemple, ens poden fer la guitza. I és que a banda dels límits que ens són imposats des de fora (per altres persones o per la naturalesa i les característiques dels sistemes), hi ha límits que ens autoimposem i que ens restringeixen la llibertat i l'autonomia.



Descobreix què són i com ens afecten!



LA CURIOSITAT eixampla els nostres límits. Descobreix com ens ajuda a avançar!



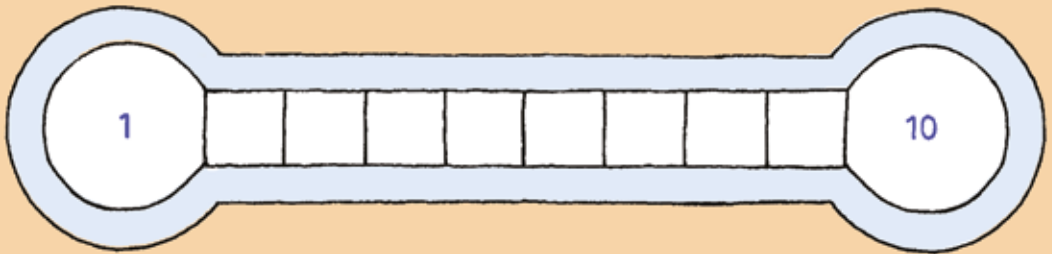
1

LLIBERTAT, quina paraula tan bonica, oi? Què penses, en llegir-la?

A large empty rectangular box with a black border, intended for writing a response to the question above.

2

Pinta, amb el color que vulguis, en quin grau et sents lliure en una escala de l'1 al 10:



3

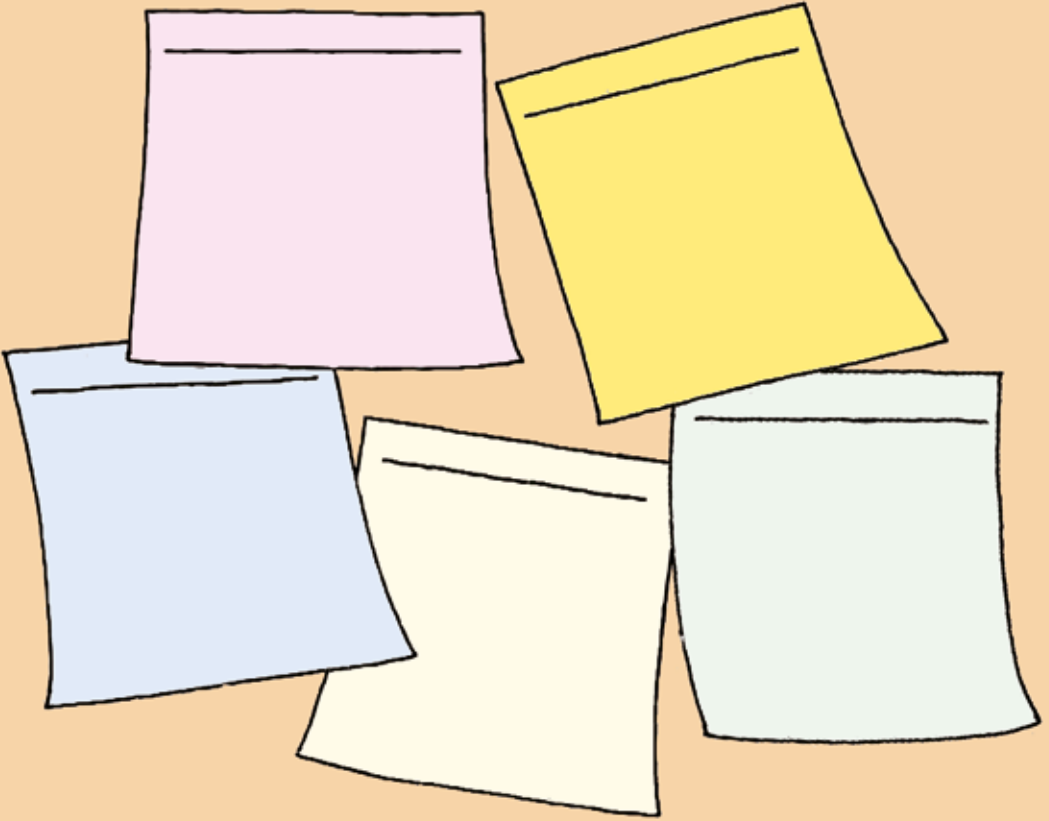
Pensa en situacions a casa, a l'escola, amb amics o amigues... on t'hagi calgut posar límits. Després, escriu el nom de 5 persones a qui **admiris** per la seva **capacitat de posar límits** i especifica'n el motiu:

Admiro a...
1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____

Per...

4

Escriu **5 creences limitants** que t'agradaria superar perquè t'impedeixen ser qui ets, et provoquen malestar i et restringeixen el potencial:



I ara... quins són els errors de pensament més freqüents que et poden limitar? Com t'expresses quan et defineixes davant dels altres?



Ets capaç de dir NO?
Escaneja el codi QR i
continua llegint!



NO

