



# Creando Límites Sanos que Crean Conexión



**SANA TU TIROIDES**  
yoga | nutrición | conciencia

# El Desafío

Tener una falta de límites: estar o esperar que estemos disponibles para todo y para todos, todo el tiempo, es una forma furtiva de sentirse abrumado y desconectado.

Tener límites de "alambre de puas" creando límites que no permiten que la verdad sea fluida y emergente es una forma furtiva de mantener a raya la intimidad y la conexión.







La alimentación no tiene que ver con lo correcto o lo incorrecto, lo bueno o lo malo, la restricción o la represión, ni siquiera con lo que queremos en la superficie.

La soberanía es la unión  
de la libertad y el poder  
interior.



# Relación Correcta

La soberanía trasciende el poder jerárquico, porque reconoce a cada persona como un ser soberano, y alumbra la relación correcta.

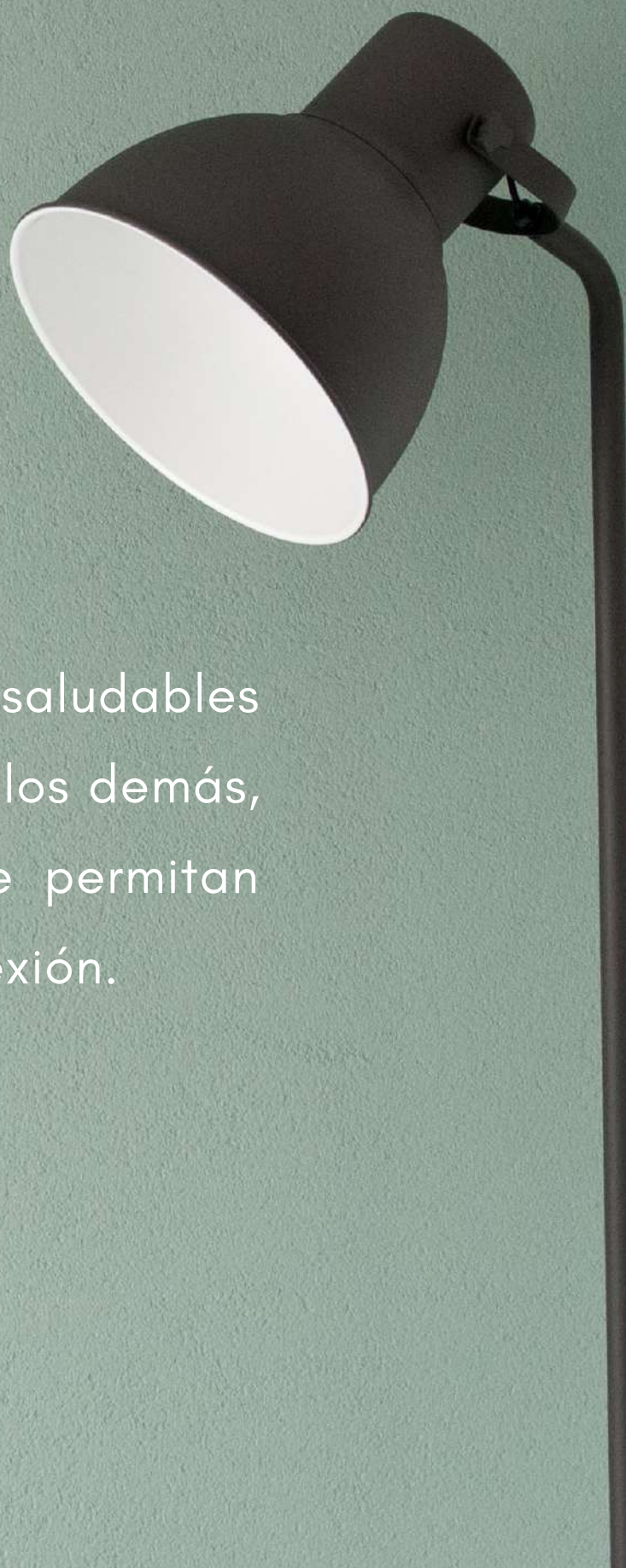




La soberanía nos permite ser claros y honestos sobre nuestra capacidad en este momento, y qué alimento necesitamos.







Cómo crear límites saludables  
(con nuestro tiempo, los demás,  
la comida, etc.) que permitan  
la intimidad y la conexión.



# Pasos a Seguir

## **PASO 1:**

Comprometerse a crear límites saludables

## **PASO 2:**

Elige un área para desarrollar límites saludables

## **PASO 3:**

Conecta con la soberanía

## **PASO 4:**

Comprueba: ¿Cuál es la "relación correcta" y mi capacidad honesta en este momento?

## **PASO 5:**

¿Qué límites saludables elijo crear?

## **PASO 6:**

¿Qué alimento necesito para sentirme alineado con esta verdad?

## **PASO 7:**

Comprométete a comprobar primero desde un lugar de soberanía



## PASO 1

¿Estoy totalmente comprometido con la creación de límites saludables (incluso si aún no sé cómo es eso)?

## PASO 2

¿Cuál es un área de mi vida en la que siento que debo crear límites más saludables? ¿Cómo estoy trabajando actualmente en esta relación?



### PASO 3

¿Qué noto cuando me conecto con la cualidad de la soberanía?

### PASO 4

Con respecto a esta área de mi vida,

¿Cómo se siente la "relación correcta" en este momento?





¿Cuál es mi capacidad honesta en este momento?

PASO 5

¿Qué límites saludables elijo crear?



## PASO 6

¿Qué alimento necesito para sentirme alineado con esta verdad?

## PASO 7

Si quiero salir de mis propios límites, ¿cómo me comprometo a hacerlo desde un lugar de soberanía?

