

Fórmula para establecer límites:

Cuando _____
Me sentí (o me siento) _____.
Necesito _____
Si tú [la conducta problema] _____
Lo que haré es [la acción de auto-cuidado] _____ con la finalidad de
cuidarme y respetarme a mí mismo/a.
Si continúas actuado así, yo _____.

Dejo el ejemplo de una persona que llega siempre tarde, pero puede servir para cualquier situación que esté produciendo conflicto.

Cuando *hacemos planes a una hora y llegas tarde*

Me siento *herida.*

Necesito *que respetes mi tiempo.*

Si tú *vuelves a llegar tarde, lo que haré es esperarte 15 minutos y luego me iré.*

Si continúas *llegando tarde, empezaremos a quedar en mi casa, donde yo puedo estar haciendo otras cosas sin perder mi tiempo.*

Otro ejemplo:

Cuando *mientes sobre con quién has estado*

Me siento *asustado y desesperado.*

Necesito *que seas sincera conmigo sobre este tema*

Si tú *sigues mintiendo sobre tus actividades, lo que haré es irme de casa durante un tiempo*