

Módulo 1 - Compreender e comunicar nossos limites

Saiba mais sobre seus limites

Às vezes, pode parecer difícil ou mesmo impossível, estabelecer limites para aqueles com quem nos importamos. Temos receio de ser indelicados ou ruins quando nos isolamos dos nossos amigos, parceiros e familiares. Mas na realidade, ser claros e abertos sobre nossos limites pode nos ajudar a ter relações mais fortes e saudáveis no trabalho, em casa e em todos os nossos círculos sociais. Ao nos esforçar para compartilhar e respeitar os limites em nossas relações, podemos vivenciar níveis menores de estresse, autoestima mais elevada, ficamos mais confiantes em nossos relacionamentos e aprendemos a confiar em nós mesmos e nos outros.

Então, quais são os seus limites? Aqui estão algumas perguntas que pode fazer a si mesmo(a) para identificar alguns deles. Pegue uma caneta e papel e dedique algum tempo para responder estas perguntas (É hora de escrever um diário!).

- O que e quem me faz sentir seguro(a) e amparado(a) na vida?
- Como gosto de passar o tempo e com quem quero compartilhá-lo? Como me sinto quando minhas decisões sobre meu tempo não são respeitadas?
- Como me sinto, quando alguém publica uma foto minha on-line, sem me perguntar antes?
- Como me sinto quando alguém me pergunta sobre assuntos que não quero discutir ou que me incomodam? Sou capaz de dizer-lhes que parem?
- O que considero "meu espaço pessoal?" Como me sinto quando meu espaço pessoal não é respeitado?

Suas respostas podem ajudá-lo(a) a determinar o que lhe incomoda ou não, assim como expressar seus sentimentos com palavras claras.

Você pode usar suas respostas para estabelecer limites tanto firmes como sutis:

- Um limite sutil pode ser determinado pelo contexto e depender das pessoas à sua volta ou da situação em si. Limites sutis nem sempre são aplicados porque às vezes você pode não se importar ou pode não chamar a atenção da outra pessoa para isso.
- Um limite firme é fixo. Você sempre se incomoda quando esse limite é ultrapassado por qualquer um, em qualquer situação. Limites firmes permanecem consistentes, independente das pessoas à sua volta ou da situação em que se encontra.

Mesmo se decidir manter suas respostas privadas, isto pode ser um exercício muito útil para conhecer-se melhor!



Women and Gender
Equality Canada

Femmes et Égalité
des genres Canada



Ministry of
Post-Secondary Education
and Future Skills



Intersectional
Sexualized Violence
Project