

Dia 2



TRABAJO PERSONAL DÍA 2

Limite en Amor: Dar con límite

Introducción

Hoy el Amor no solo se expande, sino que se encausa.

Limite dentro de Amor nos enseña a amar con límites, orden y dirección.

No se trata solo de hacer el bien, sino de hacerlo de manera consciente, sin anularse, sin forzar, y sin dar desde la carencia.

Objetivo del día

Trabajar la capacidad de:

- Dar sin esperar nada a cambio
- Amar sin condiciones, pero con límite
- Reconocer la diferencia entre incondicional e ilimitado.

Esto implica:

- Revisar nuestras motivaciones al dar
- Identificar si hay interés, expectativa o dependencia
- Tomar consciencia de los límites que pongo

Preguntas para reflexionar

1. ¿En qué situaciones suelo dar más de lo que realmente puedo o debo?
2. ¿Me cuesta decir “no” aunque lo sienta necesario? ¿Por qué?
3. ¿Mi forma de ayudar a otros los fortalece o los vuelve dependientes?
4. ¿Desde dónde estoy dando hoy: desde el amor consciente o desde la reacción/emoción?

Acción práctica del día

Haz un acto de Amor hacia otra persona, en plena consciencia y poniendo los límites necesarios.

- Dar algo (tiempo, atención, ayuda) sin esperar reconocimiento o sin que nadie lo sepa.

Antes de hacerlo, pregúntate: *¿esto realmente le hace bien al otro y también respeta mi equilibrio?*

Observar internamente:

- ¿Qué siento cuando doy?
- ¿Espero algo de vuelta?

Durante el día, repite:

“Hago el bien a los demás sin condiciones y con límites.”

Observa cómo cambia tu forma de dar cuando lo haces en esa consciencia.

Cierre

El amor verdadero no solo da: sabe cómo y cuándo hacerlo.

Hoy, al poner límites en tu Amor, tu amor se vuelve más puro y verdadero.

