

Autora *best seller* del *New York Times*
de *Perdona lo que no puedes olvidar* y *Sin invitación*.

LYSA TERKEURST

**LÍMITES
SALUDABLES,
DESPEDIDAS
NECESARIAS**

**AMA A LOS DEMÁS
SIN PERDER
LO MEJOR DE TI**

UN COMPAÑERO DEL AUDIOLIBRO



© 2023 por Grupo Nelson

Publicado en Nashville, Tennessee, Estados Unidos de América.

Grupo Nelson es una marca registrada de Thomas Nelson.

www.gruponelson.com

Este título también está disponible en formato electrónico.

Título en inglés: *Good Boundaries and Goodbyes*

© 2022 por Lysa TerKeurst

Publicado por Thomas Nelson

Thomas Nelson es una marca registrada de HarperCollins Christian Publishing, Inc.

Todos los derechos reservados. Ninguna porción de este libro podrá ser reproducida, almacenada en ningún sistema de recuperación, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio —mecánicos, fotocopias, grabación u otro—, excepto por citas breves en revistas impresas, sin la autorización previa por escrito de la editorial.

A menos que se indique lo contrario, todos los textos bíblicos han sido tomados de la Santa Biblia, Nueva Versión Internacional® NVI®. Copyright © 1999, 2015 por Biblica, Inc.® Usada con permiso de Biblica, Inc. ® Reservados todos los derechos en todo el mundo.

Las citas marcadas «RVR1960» han sido tomadas de la Santa Biblia, Versión Reina-Valera 1960 © 1960 por Sociedades Bíblicas en América Latina, © renovada 1988 por Sociedades Bíblicas Unidas. Usada con permiso. Reina-Valera 1960® es una marca registrada de la American Bible Society y puede ser usada solamente bajo licencia.

Las citas bíblicas marcadas «NBLA» han sido tomadas de la Nueva Biblia de las Américas © 2005 por The Lockman Foundation. Usada con permiso, www.NuevaBiblia.com.

Los sitios web, números telefónicos y datos de compañías y productos mencionados en este libro se ofrecen solo como un recurso para el lector. De ninguna manera representan ni implican aprobación ni apoyo de parte de Grupo Nelson, ni responde la editorial por la existencia, el contenido o los servicios de estos sitios, números, compañías o productos más allá de la vida de este libro.

Traducción: *Marina Lorenzin*

Adaptación del diseño al español: *Deditorial*

ISBN: 978-0-84992-039-4

eBook: 978-0-84992-064-6

Audio: 978-0-84071-100-7

Número de control de la Biblioteca del Congreso: 2022937793

Impreso en Estados Unidos de América

23 24 25 26 27 LSC 9 8 7 6 5 4 3 2 1

CAPÍTULO 9

¿De qué tengo tanto miedo?

Ser validada
Tener el control
Caer bien
Ser considerada como perfecta
Ser buena
Estar en buena posición
Ser apreciada
Ser valorada
Ser elegida
Ser bella
Ser comprendida
Estar en paz
Tener razón
Tener el mando

Ser amada
Ser protegida
Ser única
Ser respetada
Ser agradable
Ser apoyada
Ser admirada
Ser la experta
Ser la cristiana modelo
Ser la heroína
Ser el centro de atención
Ser necesaria
Ser aceptada
Ser la responsable

DECLARACIÓN PARA REFLEXIONAR

¿Necesito ser _____ (ejemplo: la heroína) al punto de no estar dispuesta a establecer ni mantener un límite saludable? ¿Temo que me cueste demasiado? Podría costarme que esta persona _____ (ejemplo: me admire); por lo tanto, el límite no vale la pena. Prefiero que las cosas se queden como están a arriesgarme a que un cambio me cueste lo que complacer a la gente me está dando.

Ahora, vamos a reescribirlo.

Necesito sentirme _____. Pero ahora reconozco que sacrificar los límites saludables para conseguir _____ es la manera equivocada de satisfacer mi(s) necesidad(es).