Priorizar lo virtual: kit de bienestar

Aspectos básicos del arquetipo de límites

Rodea con un círculo el arquetipo con el que sientes un mayor parecido.

La persona afirmativa

Te gusta complacer a los demás y sueles decir que sí a todo. Es posible que te cueste conocer cuáles son tus límites, por lo que, si alguien acude a ti con una importante petición en el último momento, puede que no dudes en ayudar, incluso si ya no das más abasto. Quizás te preocupe herir a los demás, perderte oportunidades o que te consideren poco comprensivo.

El independiente

Eres una persona que suele hacer todo por sí misma, que suele asumir mucho peso y que se siente personalmente responsable de que las cosas funcionen. En el fondo, puede que sepas lo que necesitas para lograr un equilibrio, pero te cuesta pedir y aceptar ayuda, incluso cuando los demás te la ofrecen libremente.

El espíritu libre

Eres un espíritu libre y no te gustan los límites ni para ti ni para nadie. Es posible que tengas compromisos, pero que te cueste seguirlos o llevarlos a cabo, lo que puede dar lugar a más trabajo para los demás, así como a sobrepasar sus límites. O bien, quizás procrastines y evites todo compromiso, por lo que dejas a los demás tirados.

El controlador

Tienes una necesidad natural de asumir el mando y adoptas de forma natural el liderazgo. A veces, puede provocar que te cueste respetar los límites de los demás. Para intentar hacer las cosas, puede que ignores o sobrepases los límites de los demás, especialmente cuando no se han definido explícitamente.

El persuasivo

Eres un comercial nato y sabes cómo ganarte a la gente. Tienes grandes ideas que quieres llevar a cabo, por lo que, cuando escuchas "No" o sospechas una respuesta negativa, en lugar de respetar los límites, es posible que los derribes mediante persuasión, coacción o manipulación sutiles.

El equilibrista

Tienes bien desarrollado el sentido de lo que necesitas para mantenerte bien tanto mental como físicamente, y generalmente puedes equilibrar tus necesidades personales con tus compromisos laborales, familiares y con la comunidad. Como todos, puede que a veces caigas en exceso de trabajo, obsesiones o procrastinación, pero sueles corregir el rumbo antes de quemarte o de quemar a alguien. También te sientes bastante cómodo negociando y dando negativas, así como haciendo peticiones razonables a los demás.