

Viviendo dentro de Sus limitaciones

Tema: #306

Categoría: comportamientos



Aceptar nuestras limitaciones es realmente acerca de vivir dentro de nuestros propios límites. Todos experimentamos limitaciones como resultado de vivir con un trastorno del estado de ánimo. Sin embargo, lo que es una limitación para una persona pueden no serlo para otro. Esta es una razón por la cual es peligroso compararnos con los demás. Cuando excedemos nuestros límites emocional y físicamente, sufrimos las consecuencias que pueden llevar a un empeoramiento de los trastorno del ánimo.

¿Por qué es importante vivir dentro de nuestras limitaciones?

- Mantenernos sanos mental y emocionalmente
- Ayuda a evitar que nuestro nivel de estrés aumente demasiado
- Evita una caída en la depresión o en un episodio maníaco
- Nos ayuda en el mantenimiento de buenos niveles de energía
- Nos ayuda a tener relaciones saludables como mantener nuestros límites con otros

306a©2014FreshHope

Preguntas para discusión

- 1) ¿Con qué limitaciones vive usted como resultado de su trastorno del estado de ánimo?
- 2) ¿Qué ocurre cuando usted excede esas limitaciones?
- 3) ¿Cuáles son algunas cosas prácticas que puede hacer para vivir dentro de los límites de su trastorno del estado de ánimo? (sugerencias incluyen: un sueño adecuado, comer sano, mantener conexiones sociales, evitar el exceso de compromiso [es decir, estimulación a sí mismo], descansar y relajarse para reducir el estrés).
- 4) ¿Se encuentra a usted mismo confiando más en la fuerza de Dios debido a sus limitaciones?

306b©2014FreshHope

Preguntas para discusión

- 1) ¿Con qué limitaciones vive usted como resultado de su trastorno del estado de ánimo?
- 2) ¿Qué ocurre cuando usted excede esas limitaciones?
- 3) ¿Cuáles son algunas cosas prácticas que puede hacer para vivir dentro de los límites de su trastorno del estado de ánimo? (sugerencias incluyen: un sueño adecuado, comer sano, mantener conexiones sociales, evitar el exceso de compromiso [es decir, estimulación a sí mismo], descansar y relajarse para reducir el estrés).
- 4) ¿Se encuentra a usted mismo confiando más en la fuerza de Dios debido a sus limitaciones?