



LIMITRONA

Herramientas vivir



LIMITRONA

Herramientas vivir



1-2 horas



Uso individual



Combinar con:



Habitomatrix



Exprímilan



AbaCUID



Antigratis



Matriz de los tiempos

Para qué sirve:

Un límite es ese punto que señala el tope, el extremo, el fin o término de una cosa y que suele indicar un punto que no debe o no puede sobrepasarse. ¿Sabes en realidad cuándo sobrepasas tus límites? ¿Sabes que cuando rebasas tus límites puedes poner en riesgo tu vida?. Unas veces no somos conscientes de esto y otras sí somos conscientes, pero preferimos no hacer caso. Este conflicto además, se nos presenta prácticamente a diario.

La **Limitrona** es una herramienta que te ayuda a identificar y medir cuándo, cómo y por qué sobrepasas tus límites. Te ayudará a establecer un umbral para cada límite, esa cifra máxima o mínima que no deberías sobrepasar; a reconocer esas tareas, acciones o proyectos con los que casi siempre saltan todas las barreras, colocándonos en un terreno peligroso; y a proponer acciones concretas para que te mantengas dentro de un espacio seguro, cerca de tu umbral deseado.

Cuándo utilizarla:

Semestral - anualmente.

Se aconseja hacerlo *en caliente*, aprovechando los momentos posteriores a una crisis, cuando se haya sobrepasado algún límite de manera evidente.

Materiales necesarios:

- Inflexibilidad para no dejar que nada te hagan sobrepasar tus límites.
- Un vaso medidor o una regla para jugar visualmente con medidas que te faciliten el establecimiento de establecer los umbrales.

Cómo se utiliza:

1. Identificar esos límites, hacer un listado y establecer un umbral (cifra o indicador) máximo y mínimo para cada uno de ellos (por ejemplo, hazlo con los días de vacaciones al año que tienes que disfrutar, con el precio que tiene tu hora de trabajo...) Tómate tu tiempo para realizar este ejercicio, especialmente cuando lo haces por primera vez. Contempla esos límites que de manera recurrente sobrepasas, con los que traicionas más frecuentemente tu idea de *poner la vida en el centro*.
2. Divide esos límites en los tres capítulos que te proponemos, vivir, cuidar y cobrar para hacer tu Limitrona más operativa, estructurada y organizada.
3. Detalla cuándo, cómo y por qué has sobrepasado cada uno de los límites, concretando al máximo el detalle de la situación. Estudia si los excesos se han debido más a factores externos (las demandas de un

cliente demasiado exigente, por ejemplo) o internos (como la propia flexibilidad o la poca exigencia que sentimos habitualmente a la hora de satisfacer nuestras necesidades).

4. Establece en qué grado ese exceso te ha descentrado la vida.
5. Describe acciones concretas que te ayuden a mantenerte en tu umbral deseado. También es conveniente revisar con cierta periodicidad estos umbrales, por si necesitas subirlos o bajarlos. Una vez tengas las acciones concretas, pásalo a un plan de acción que tengas siempre a mano.
6. Una vez pasado un tiempo, dedica una mañana de tu jornada laboral a actualizar la Limitrona. Revisa si hay límites que ya no sobrepasas, si han aparecido otros nuevos que añadir y marca los umbrales para cada uno.

Trucos para su uso

Hasta cierto límite! Al comenzar no intentes hacer todos los límites de golpe. Empieza por una lista pequeña y asumible, que siempre motiva más que cualquier listado largo, de esos que nunca acaba por definición.

Lenguaje vinculante. Redacta los límites en presente, utilizando verbos de acción y de manera concreta. Huye de todas las abstracciones siempre que puedas. Cuanto más concreta seas y mejor definido tengas ese límite, ya estarás proponiendo una solución en sí misma. Ej: (👎) Disfrutar más de vacaciones (👍) Emplear un mínimo de 40 días de vacaciones este año.

Algunos ejemplos. VIVIR: Trabajo en fin de semana (nº/mes) - Desconecto ordenador y cualquier dispositivo móvil (horas/día) - Trabajo asalariado máximo (horas/día).

CUIDAR: Practico un mínimo de ejercicio (nº/semana) - Invierto tiempo en llevar a cabo actividades que me dan placer (nº/proyecto) - Aprovecho el tiempo que estoy con las criaturas (horas/día).

COBRAR: Facturación hora mínimo (€/hora) - Trabajo gratis máximo (nº/año) - Costes de vida integrados (€/año). Ver este concepto en la herramienta Facturavidabilidad.

LIMITRONA

	Identifica y enumera tus límites	Umbral (máx o min)	¿Cuándo y porqué has sobrepasado este límite?	Flexible	InFlexible	Acciones posibles para no sobrepasar los límites
VIVIR	1.....			+ ○ ○ ○ ○ ○ ○ -		
				+ ○ ○ ○ ○ ○ ○ -		
				+ ○ ○ ○ ○ ○ ○ -		
				+ ○ ○ ○ ○ ○ ○ -		
CUIDAR				+ ○ ○ ○ ○ ○ ○ -		
				+ ○ ○ ○ ○ ○ ○ -		
				+ ○ ○ ○ ○ ○ ○ -		
				+ ○ ○ ○ ○ ○ ○ -		
COBRAR				+ ○ ○ ○ ○ ○ ○ -		
				+ ○ ○ ○ ○ ○ ○ -		
				+ ○ ○ ○ ○ ○ ○ -		
				+ ○ ○ ○ ○ ○ ○ -		