



5 senyals que indiquen que no saps establir límits

[inicentrareport]En el dia a dia és important establir límits per demostrar a les persones que ens rodegen que tenim desitjos i necessitats diferents de les seves. A més, saber posar límits és senyal d'una bona autoestima i ens permet reafirmar la nostra identitat, els nostres valors i les nostres creences.

Però no tothom és capaç d'establir límits, ja que moltes vegades es prioritza el benestar dels altres per sobre del d'un mateix. **A continuació et mostrem alguns senyals que indiquen que tens problemes a l'hora de posar límits:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

[/playbuzz]

[ficentrareport]