



TEST Quin és el teu límit emocional?

[inici centrareport] El concepte de límit emocional va ser desenvolupat pel Dr. Ernest Hartmann, de la Universitat de Tufts, i pot ser una manera útil d'analitzar les diferències de personalitat. **Els límits són una forma d'avaluar la forma característica en què una persona es veu a si mateixa i la manera com opera al món** en funció de com aquesta persona maneja l'energia dels sentiments.

Segons el Dr. Hartmann, "hi ha persones que ens semblen **molt rígides i ben organitzades**, mantenen tot al seu lloc. De vegades en parlem de persones amb pell gruixuda". "A l'altre extrem, hi ha persones que són especialment **sensibles, obertes o vulnerables**. A les seves mentes, les coses són relativament fluides. Aquestes persones tenen límits particularment primers".

Vols saber quin és el teu límit? Doncs digues si les següents afirmacions són certes:

```
[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://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc-o-sdk'));
```

[/playbuzz]

[fi centrareport]