

ELÍGETE YA



Cómo dejar de decir que
sí cuando quieres decir no

EMPIEZA A
ESCUCHARTE SIN
TRAICIONARTE

LASILLADEBEATRIZ



Hermosa, si estas aquí es porque
estas harta y quieres hacerte
cargo de tu forma de
COMUNICARTE

Lo único que es importante ahora,
es que dejes de ignorarte y
empieces a **respetar tu No.**

Tranquila, lo vas a lograr.



Reserva *30 minutos a solas* en un
lugar tranquilo, coge tu libreta y
elige una sola situación y
responde sin intentar quedar bien
contigo.”

ANTES DE EMPEZAR:

Este ejercicio es para hacerlo de manera honesta sin necesidad de hacerlo perfecto.

Puedes elegir un área hoy y otra otro día hasta que puedas mirar todas las áreas con calma.



Elige un área de tu vida donde sientas incomodidad o tensión.

Puede ser una persona o una situación concreta:

- Pareja
- Familia
- Trabajo
- Amistades
- Sexualidad
- Contigo misma

No pienses demasiado.
Elige donde algo te aprieta.



RESPONDE SIN FILTRO EN TU DIARIO O LIBRETA PERSONAL

Describe la situación y responde en tu diario



PREGUNTAS:

- ¿Qué estoy tolerando de esta situación que en realidad me duele?
- ¿Qué no estoy diciendo?
- ¿Cuándo me doy cuenta que no quiero algo... que hago?
- ¿Cuál es la emoción que estoy evitando sentir?

- ¿Qué miedo aparece si pienso en poner un límite?
- ¿Qué estoy obteniendo al no ponerlo?
- ¿Qué parte de mí se apaga en esta situación?
- Si sigo así... ¿qué puedo perder?



COMPLETA SIN PENSARLO DEMASIADO

- Lo que realmente me molesta es...
- Lo que no estoy diciendo es...
- Me da miedo poner este límite porque...
- Si digo lo que quiero, temo que...
- Lo que estoy obteniendo al no poner este límite es...
- Aunque me duela, sigo porque...
- Si sigo así, lo que voy a perder es...



SÉ HONESTA CONTIGO

**Si no estás poniendo ese límite...
es porque hay algo que estás ganando.
Aunque no te guste reconocerlo.**

**PREGUNTA:
¿Qué estoy evitando sentir o enfrentar al no
poner este límite?**



Y ESTO ES LO QUE TE CUESTA

No poner límites siempre tiene un precio.
Y normalmente... lo pagas tú.

PREGUNTA:

Si sigo así 6 meses más... ¿cómo me voy a sentir
conmigo?

ELIGE UNA SOLA SITUACIÓN

ESCRÍBELA :

Solo una situación concreta donde sabes que te
estás fallando.



LO QUE TE ESTAS CONTANDO

Ahora mismo ya sabes cuál es la situación.
Y seguramente también sabes qué límite
necesitarías poner.

Entonces, ¿por qué no lo haces?
Porque hay una historia en tu cabeza que te lo
impide.

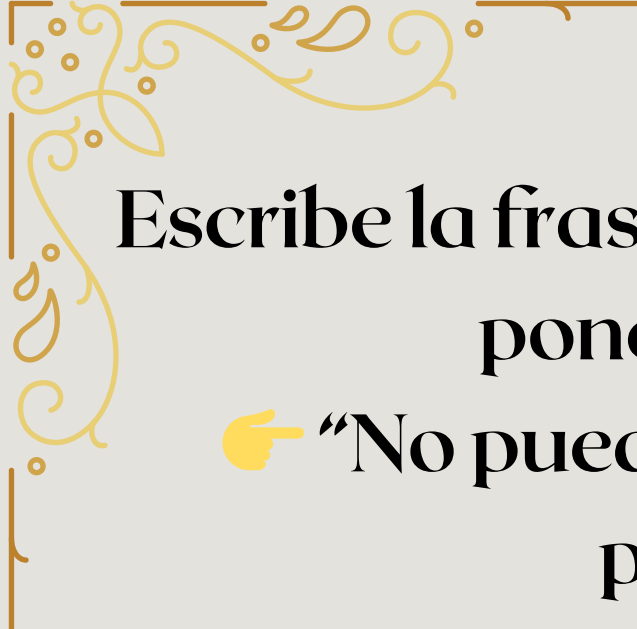
Una frase que repites sin darte cuenta,
RESPONDE:

“No puedo porque...”

“Si hago esto...”

“Esto no debería ser así...”

Vamos a mirarla de frente.



**Escribe la frase que te dices para no
poner ese límite:**

**☞ “No puedo poner este límite
porque...”**

Ahora míralo y responde:

- **¿Es totalmente verdad?**
- **¿Puedes estar 100% segura?**
- **¿Cómo actúas cuando te crees esto?**
- **¿Quién serías sin ese pensamiento?**



AQUÍ EMPIEZA EL CAMBIO

Permiso 1:

Ver lo que hay sin justificar

Permiso 2:

Sentir sin evitar

Permiso 3:

Decir una verdad pequeña

EJERCICIO:

**Escribe una frase real que podrías
decir:**

**“En esta situación, yo me siento... y
necesito...”**



“No intentes poner el límite todavía.

Primero entiende qué te frena.

**En el audio vamos a darle forma
para que puedas expresarlo con
amor y sin atacar.”**

**Aquí es donde muchas lo
dejan.**

No porque no puedan...

**Sino porque no saben cómo
sostener lo que ven.**

Tranquila, estoy aquí contigo.

Vamos al Audio