La Diosa Mariposa

PEQUEÑA ASISTENTE DE AUTOCONOCIMIENTO

EJERCICIO GRATUITO

Límites y necesidades

Durante una semana, registra las ocasiones en las que haces algo por otra persona.

REGISTRO

Situación

¿Me lo pidieron? (Sí / No)

¿Lo ofrecí libremente o por miedo a decepcionar?

¿Qué coste tuvo para mí?

¿Qué necesitaba yo en ese momento?

¿Qué límite habría sido razonable?

FRASES PARA PRACTICAR

- «Hoy no puedo encargarme de eso.»
- «Necesito pensarlo antes de responder.»
- «Puedo ayudarte durante una hora, no durante toda la tarde.»
- «Entiendo que te moleste. Aun así, esta es mi decisión.»

Elige una frase y úsala en una situación pequeña. El malestar inicial no demuestra que el límite sea incorrecto. Puede indicar que estás aprendiendo una forma distinta de relacionarte.

Este ejercicio es una herramienta de autoconocimiento y no sustituye el diagnóstico, consejo o tratamiento de un profesional de la salud física o mental. Si te genera un malestar significativo, detente y busca apoyo profesional.