

A woman with short brown hair, smiling, stands on a balcony overlooking a lake. She is wearing a black jacket with gold buttons over a yellow shirt with white polka dots and a long necklace with beads. The background shows a calm lake, trees, and buildings under a clear blue sky.

***Aprender a poner  
LÍMITES  
y saber decir NO***

Cuaderno de Ejercicios

 *Silvia Payar*

## **1. Analiza cuáles de estas recompensas inconscientes crees que tienes al evitar decir NO**

- Evitar el conflicto
- Ganar valor y reconocimiento
- Sentir que hacemos lo “correcto”
- Que me lo agradezcan
- Que me quieran

## **2. Selecciona cuáles de estos miedos crees que tienes al decir NO**

- Miedo a quedar mal
- Perder el amor y el reconocimiento
- Miedo a que me rechacen
- Miedo a las consecuencias
- Sentido de culpabilidad
- Miedo a crear conflicto

## **3. Ejercicio para identificar cuando te cuesta poner límites**

- Identifica 3 ocasiones en las que a menudo te cuesta poner buenos límites a ti misma
- Identifica 3 ocasiones en las que normalmente te cueste ponerle límites a los demás
- Identifica tres ladrones del tiempo en los que a menudo dediques mucho más tiempo del que sabes que no deberías dedicar. Por ejemplo, televisión o redes sociales.

#### 4. Ejercicio para poner en práctica el poner límites

- Enumera a las personas que **todavía no les has puesto límites**
- **De las personas que no has puesto límites**, define los límites que vas a establecer y la fecha aproximada de llevarlo a cabo
- Enumera a las personas que **les has puesto límites pero que todavía no te ha funcionado**
- **De las personas que has puesto límites pero que no te han funcionado**, define los límites nuevos que vas a establecer y la fecha aproximada de llevarlo a cabo
- Enumera a las personas que les **has puesto límites y te han funcionado**
- **Escribe los límites que ya te has puesto y que cumples ya**
- **Escribe los límites que ya te has puesto y que no cumples aun**
- **Escribe los límites que no te has puesto todavía y pon fecha para establecerlos**