

Guía Expresa de Comunicación Asertiva: Pedir y Sostener Límites

Cuando sientas la urgencia de preguntar a otros si lo que haces o sientes está bien, frena y marca estas casillas en tu pantalla:

[] Entiendo que lo que siento ahora mismo es _____ y no necesito justificarla para que exista.

[] Reconozco que la duda que tengo ahora mismo viene de una voz heredada de mi pasado, no de mi realidad actual.

[] Entiendo que los demás están ocupados con sus propias vidas. Si alguien me juzga, será un tema de conversación de un día; mi bienestar es para toda la vida.

[] No necesito que _____ entienda o valide mi dolor para que mi dolor sea real y merezca ser atendido.

Mi Frase de Cierre Compasivo: *«Tengo derecho a sentir lo que siento, a equivocarme y a elegir mi propio rumbo hoy».*