

Mi Mapa de Valores: Decidir desde la Coherencia, no desde el Miedo

El Freno Interno: *¿Qué te asusta que pase si pides ayuda o pones este límite? (Ej: "Van a pensar que soy débil", "Se van a enojar").*

Tu Plantilla de Mensaje (Rellena los espacios en blanco):

"Hola [Nombre]. He estado pensando en [Situación actual] y noto que me estoy sintiendo un poco [Emoción: abrumado/agotado/triste]. Para mí es importante cuidar [Tu valor: nuestra relación / mi salud / mi espacio], por lo que necesito pedirte/proponerte [Petición concreta y clara]. Sé que esto puede cambiar las cosas, pero te agradezco mucho que me escuches y lo consideres".

"Hola _____ . He estado pensando en _____

_____ y noto que me estoy sintiendo un poco _____ . Para mí es importante cuidar _____ , por lo que necesito pedirte/proponerte _____

_____ . Sé que esto puede cambiar las cosas, pero te agradezco mucho que me escuches y lo consideres".

Sostener la Incomodidad: *Poner un límite o pedir ayuda casi siempre genera una oleada de culpa. No significa que lo hiciste mal; significa que estás aprendiendo a priorizarte. Deja que la culpa aparezca y se vaya solo como una ola.*