

MÓDULO 2. DETOX DE NEGATIVIDAD



Hackea el estrés usando tu cerebro por Ivi Serrano

Lección 2. Aprendiendo a poner límites sanos



Como te explico en el video, aprende a decir el NO bonito, eso requiere práctica. Así que te dejo los ejemplos para que hagas tu versión, que te sea natural y se parezca más a como tu lo haría.

"Te agradezco que hayas pensado en mi, lamentablemente tengo la agenda comprometida y no podría honrar ese compromiso"

En caso de insistir, ten listo

"No la verdad no puedo. Pero gracias por pensar en mi" (sonríe, dilo sin rabia)

EVITA querer justificarte y dar explicaciones. No es no.

En caso de querer dejar una posibilidad abierta

"Gracias, pero no estoy segur@, dame ____ días/semanas para pensarlo y te respondo"

Ahora, por favor revisa los estresores externos que anotaste y define si hay alguno/s que deseas dejar ir, te dejo esta sugerencia como un simple punto de partida

"... aunque fue muy especial ser parte de_____ (iniciativa, grupo, actividad) las cosas han cambiado en mi entorno y ya no puedo honrar este compromiso.

En caso de que aplique y te parezca adecuado, siempre puedes ofrecer apoyo en la transición.

Con mucho gusto puedo estar apoyando a la persona que asumirá mi rol durante x días

(ponle fecha límite y de una vez, define que roles no vas a estar cumpliendo, ya estás en la transición)

Ahora escribe aquí, el estresor del que quieres salir, y cómo sería tu mensaje
