EL ARTE DE DECIR NO

Un ejercicio de escritura para reconocer tus límites y volver a elegirte

GANGA MAA HEALING

¿Cuántas veces has dicho que sí cuando en realidad querías decir que no?

Poner límites no significa dejar de amar a los demás.

Tus necesidades, tu tiempo, tu energía y tu bienestar también importan.

Una invitación a observar tus patrones y recuperar tu capacidad de elegir.



Ejercicio 1

Reconoce dónde te estás abandonando

1. ¿En qué situaciones de mi vida digo que sí cuando realmente quiero decir que no?
2. ¿Con qué personas me cuesta más expresar lo que necesito?
3. ¿Qué cosas hago por obligación, por compromiso o por miedo a decepcionar a alguien?
4. ¿Qué sucede dentro de mí cuando intento poner un límite?
5. ¿Qué necesidades personales estoy dejando constantemente para después?

Escribe sin juzgarte. No necesitas encontrar respuestas perfectas.

Ejercicio 2

Descubre qué hay detrás

1. Cuando digo que no, tengo miedo de que...
2. Si dejo de complacer a los demás, pienso que...
3. Cuando alguien se molesta conmigo, yo...
4. Aprendí que para ser querida tenía que...
5. Una creencia sobre los límites que hoy estoy dispuesta a cuestionar es...

¿Esta forma de relacionarte nació realmente de una elección propia o es algo que aprendiste a lo largo de tu historia?

Ejercicio 3 —
Identifica el límite que necesitas

La situación que necesito cambiar es…

Lo que realmente siento es…

Lo que necesito es…

El límite que quiero comenzar a establecer es…

Lo que puedo hacer para respetar ese límite es…

Un límite no es controlar lo que otra persona hace. Es reconocer qué estás dispuesta a aceptar y qué decisiones tomarás para cuidar de ti.

Ejercicio 4 — Practica decir NO

Cuando no quieres aceptar algo:

«Gracias por pensar en mí, pero esta vez no puedo».

Cuando necesitas espacio:

«Ahora necesito dedicar este tiempo a mí».

Cuando algo te incomoda:

«Esto no me hace sentir cómoda y prefiero que no vuelva a suceder».

Cuando necesitas pensarlo:

«Déjame revisarlo y después te doy una respuesta».

No necesitas dar explicaciones interminables para justificar cada decisión.

Ejercicio 5 —
Tu compromiso contigo



1. Esta semana voy a dejar de decir que sí a...
2. Voy a comenzar a darme permiso para...
3. Una situación en la que voy a expresar lo que realmente necesito es...
4. La manera en que voy a cuidar mi energía será...

Mi compromiso conmigo:

Hoy me doy permiso de reconocer mis necesidades, expresar mis límites y recordar que elegirme no significa dejar de amar a los demás.

Elegirte también es una forma de amor personal.

Puedes ser amorosa y firme.
Puedes cuidar de los demás sin olvidarte de ti.

Con amor, Sandra González

GANGA MAA HEALING