

Límites a mano

12 frases para decir lo importante con calma

Hay días en los que no te faltan palabras
te faltan **las palabras justas**

Sabes **lo que necesitas**
pero cuando llega el momento de decirlo
te aceleras, te callas o acabas diciendo algo
que no era eso

Esta **guía nace para esos momentos**

cuando todo va demasiado rápido

Un grupo de WhatsApp, en la cocina a las 8 am, en una reunión, hablas ... y te interrumpen te piden algo “rápido” te presionan para decidir ya



para qué sirven:

- bajar el ritmo
- ordenar turnos
- ganar tiempo sin quedar mal

- “necesito cinco minutos para hablar de X, ¿te viene ahora o buscamos otro momento hoy?”
- “me ayuda que me escuches sin interrumpir y luego te escucho yo”
- “ahora no puedo decidir, me viene bien pensarlo y te confirmo mañana a las X”

frases para abrir y ordenar

cuando hablar se convierte en discutir

*Empieza con algo pequeño
y en dos minutos ya estáis en
reproches*

*Tú no quieres ganar
quieres entender
y que te entiendan*



para qué sirven:

- hablar desde ti, no
contra la otra persona
- evitar malentendidos
- llevar la conversación
al punto clave

- “cuando pasa X, me siento Y y necesito Z”
- “quiero entenderte, ¿qué necesitas exactamente y
qué sería suficiente para ti?”
- “lo importante para mí aquí es X, ¿podemos
centrarnos en eso?”

frases para expresar y aclarar

cuando lo tienes claro... pero te cuesta sostenerlo

*Dices que sí
cuando querías decir no
o pides tiempo
pero luego te presionan
Y vuelves a sentirte mal contigo*



para qué sirven:

- **decir no sin justificarte**
- **ofrecer alternativa sin ceder lo esencial**
- **salir con un acuerdo claro**

- “esto para mí es un no, y la alternativa que puedo ofrecer es X”
- “te he escuchado y a la vez yo necesito X, ¿cómo lo hacemos para que funcione para las dos?”
- “gracias por hablarlo, me llevo X y el siguiente paso es Y en Z fecha”

frases para decidir y cerrar

cuando el cansancio

habla por ti

*Estás agotada
sobresaturada
y aun así te escriben,
te piden, te exponen*



para qué sirven:

- **cuidar el contexto**
- **frenar faltas de respeto**
- **no desaparecer de la conversación**

- “prefiero hablar de esto en privado, ¿te parece que nos apartemos un momento?”
- “no voy a entrar en comentarios personales, si quieres seguimos con el tema”
- “te escucho enseguida, antes quiero terminar esto”

frases para protegerte

y ahora, el audio

Una cuestión de límites

Si te preguntas por qué cuesta tanto poner límites o por qué a veces los dices... y no se sostienen escanea este QR y en 10 minutos escucharás:

- por qué poner límites es un acto de cuidado
- qué pasa cuando no lo haces
- las 9 razones por las que cuesta sostenerlos
- cómo hacer para que perduren en el tiempo

Haz click aquí y escúchalo



 **créditos**

@anagoroscoach

www.anagoros.com