

# Quando dici di sì a tutto...

*a cosa stai dicendo di no?*



## C'è sempre spazio per tutto... ma c'è spazio anche per te?

Maggio sembra quasi un conto alla rovescia. Vogliamo sistemare le cose prima dell'estate: programmi, viaggi, impegni. **E, quasi senza rendertene conto, inizi a dire di sì a quasi tutto.**

Sì per senso del dovere, sì per non deludere, sì perché sembra che dire di no sia scortese, sì perché (in fondo) senti di poter fare tutto.

E sicuramente puoi. Il problema non è aiutare, né essere disponibile, né metterti in gioco. Il problema sorge quando, tra tanti "sì", il tempo da dedicare a te stesso inizia a ridursi...  
**e tu finisci in fondo alla lista.**

Per questo, non si tratta di diventare radicali né di dire subito no a tutto. Si tratta di valutare a cosa stai dicendo di sì (senza volerlo) **e se questo ti sta bene in questo momento.**

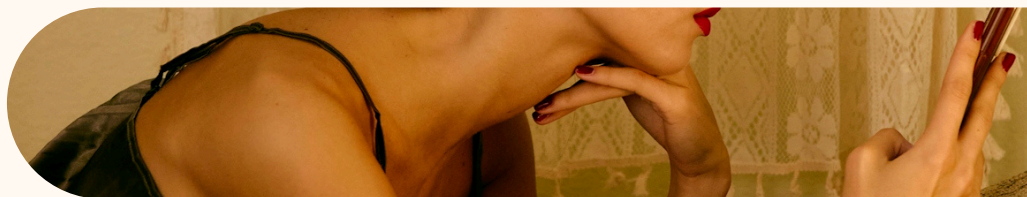
## Un esercizio di riflessione personale

Questo è il tuo momento, ti proponiamo un esercizio:

- Fai una lista di **5 cose a cui ultimamente hai detto "sì"**.
- Segna quali volevi davvero fare e **quali hai accettato per senso di obbligo.**
- Scegli una piccola situazione in cui **questo mese potresti provare a mettere un limite.**

Dire di no può creare un po' di disagio nel breve periodo. Ma quando poniamo dei limiti, il cervello riduce la sensazione di sovraccarico e recupera la percezione di controllo.

**I limiti non allontanano le persone giuste.  
Ti avvicinano al tuo equilibrio.**



## Per continuare il tuo percorso di crescita...

Ti lasciamo qui un blog sull'FOMO in cui potrai capire come lavorare sulla relazione con te stesso e con i tuoi bisogni.

[Leggi il blog](#)

Hai perso una delle nostre pillole precedenti? Puoi consultarle tutte [qui](#).