

Quando dizes que sim a tudo...

a que estás a dizer que não?



Há sempre espaço para tudo... **mas e para ti?**

Maio tem algo de contagem decrescente. Queremos deixar coisas resolvidas antes do verão: planos, viagens, compromissos. **E, quase sem te aperceberes, começas a dizer que sim a quase tudo.**

Sim por compromisso, sim para não falhar, sim porque parece que dizer não fica mal, sim porque (no fundo) sentes que consegues com tudo.

E provavelmente consegues. O problema não é ajudar, nem estar disponível, nem envolver-te. O problema surge quando, no meio de tantos "sims", o tempo para te dedicares a ti começa a diminuir... **e tu ficas no fim da lista.**

Por isso, isto não é sobre tornares-te radical nem começares agora a dizer não a tudo. É sobre perceber a que estás a dizer que sim (mesmo sem o querer) **e se isso faz sentido para ti neste momento.**

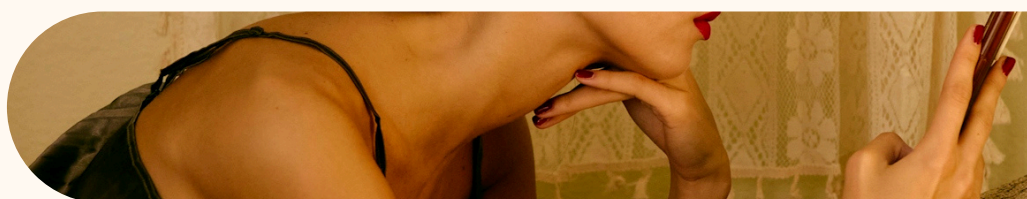
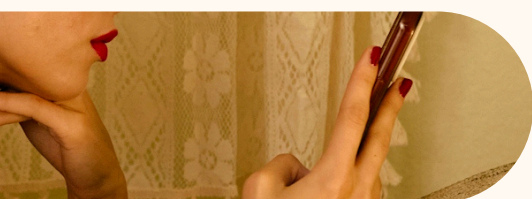
Rascunho emocional

Este é o teu momento, propomos-te um exercício:

- Faz uma lista de **5 coisas a que, ultimamente, tens dito "sim"**.
- Assinala quais eram realmente **coisas que querias fazer e quais aceitaste por compromisso.**
- Escolhe uma pequena situação em que possas **experimentar estabelecer um limite este mês.**

Dizer que não pode gerar desconforto a curto prazo. Mas, quando estabelecemos limites, o cérebro reduz a sensação de sobrecarga e recupera a sensação de controlo.

Os limites não afastam as pessoas certas. Aproximam-te do teu equilíbrio.



E se quiseses continuar a cuidar de ti um pouco mais...

Deixamos-te aqui um blogue sobre FOMO, no qual poderás compreender como trabalhar a relação contigo próprio e com as tuas necessidades.

[Ler o blog](#)

Perdeste alguma das nossas pílulas anteriores? Não há problema, podes aceder a todas por [aquí](#).