

Cuando dices que sí a todo...

¿a qué te estás diciendo que no?



Siempre hay hueco para todo... **pero, ¿y para ti?**

Mayo tiene algo de cuenta atrás. Queremos dejar cosas cerradas antes del verano: planes, viajes, compromisos. **Y, casi sin darte cuenta, empiezas a decir que sí a casi todo.**

Sí por compromiso, sí por no fallar, sí porque parece que decir no es quedar mal, sí porque (en el fondo) sientes que puedes con todo.

Y seguramente puedes. El problema no es ayudar, ni estar disponible, ni implicarte. El problema aparece cuando, entre tantos "sí", el tiempo para dedicarte empieza a reducirse...
y tú quedas al final de la lista.

Por eso, esto no va de volverte radical ni decir ahora que no a todo. Va de valorar a qué estás diciendo que sí (sin querer hacerlo) y **si eso encaja contigo ahora mismo.**

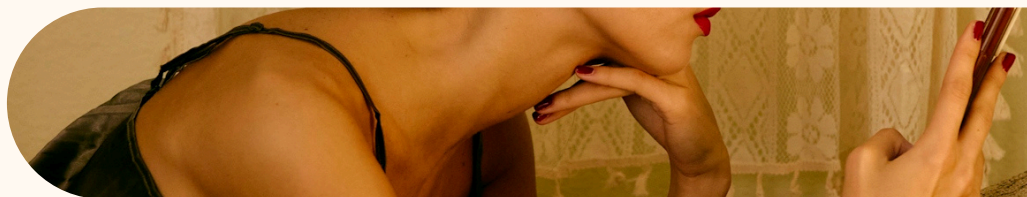
Borrador emocional

Este es tu momento, te proponemos un ejercicio:

- Haz una lista de 5 cosas a las que últimamente has dicho "sí".
- Marca cuáles realmente querías hacer y cuáles has aceptado por compromiso.
- Elige una situación pequeña en la que podrías probar a poner un límite este mes.

Decir que no puede generar incomodidad a corto plazo. Pero cuando ponemos límites, el cerebro reduce la sensación de sobrecarga y recupera la sensación de control.

Los límites no alejan a las personas adecuadas. Te acercan a tu equilibrio.



Y si quieres seguir cuidándote un poquito más...

Te dejamos aquí un blog sobre tener FOMO en el que podrás entender cómo trabajar la relación contigo mismo y con tus necesidades.

[Leer aquí](#)

Si quieres leer nuestras píldoras los próximos meses, puedes hacerlo entrando [aquí](#).