



TABLA LÍMITES

<p>Descripción de la situación en la que me costó decir que NO (¿Qué pasó? ¿Dónde? ¿Con quién?)</p>	<p>Conducta ante la situación. Respuesta. (¿Qué hice? ¿Qué dije?)</p>	<p>Sensaciones y emociones asociadas a esa situación. Ideas y pensamientos. (Sensaciones físicas, emociones y qué me dije a mi mismX)</p>	<p>¿Cómo podría reescribir la situación de manera asertiva y más relajada, desde el control y la serenidad? Cómo habría dicho las cosas? (Escribe textualmente cómo lo habrías dicho) ¿Qué técnica utilizaría? ¿Cómo me gustaría haber actuado? ¿Cómo me gustaría haberme sentido/pensado?</p>