

Actividad día 17 Aprender a decir No

1. ¿Cómo me siento cuando digo si, cuando realmente quería decir NO?

2. ¿En qué parte del cuerpo se siente incomodidad cuando esto pasa?

3. ¿Si digo No que pasaría?

Contestar las siguientes preguntas:

Las veces que he dicho Si queriendo decir No:

Me lo han valorado.

Si

☐

No

☐

He aprendido alguna lección con lo sucedido.

Si

☐

No

☐

Me han respondido de la misma manera.

Si

☐

No

☐

Mi cuerpo ha tenido algún malestar.

Si

☐

No

☐

- ¿De acuerdo a esto Justifica ir contra lo que eres?
