

COLECCIÓN CUIDARME



CUADERNO DE LÍMITES EMOCIONALES

Mi espacio importa



30 días para escuchar tus señales, decir no y cuidar tus vínculos

30
DÍAS



Este cuaderno pertenece a



MI NOMBRE

FECHA DE INICIO

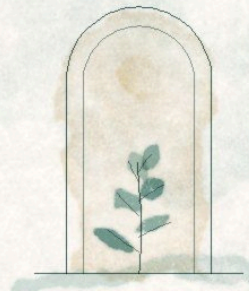
POR QUÉ EMPIEZO ESTE CUADERNO

Estas páginas son un lugar para escuchar lo que necesitas y practicar cómo protegerlo.

Crear espacio para mí



Un límite sano no es un muro: es información clara sobre cómo puedo relacionarme.



1

Escuchar

Reconocer cansancio, tensión, resentimiento y otras señales antes de desbordarte.

2

Comunicar

Expresar necesidades y decisiones con claridad, sin justificarte interminablemente.

3

Sostener

Acompañar la culpa o la incomodidad sin abandonar lo que necesitas.

No tienes que poner todos los límites hoy. Comienza por uno pequeño que puedas sostener.