

MEMBRESÍA DE DAVID BERTRAN COACH

CÓMO APRENDER A PONER LÍMITES Y SABER DECIR NO, INCLUSO SI YA HAS DICHO SI



1) NUNCA HA SIDO TAN NECESARIO COMO AHORA

Nunca habíamos tenido tantas interferencias ni tantas solicitudes de los demás que nos impidan gestionar nuestra vida.

2) NUESTRO TIEMPO ES EL MÁS PRECIADO DE NUESTROS VALORES

Tomar consciencia de que nuestro tiempo es el más preciado de nuestros valores, nos ayudará a poner límites y saber decir NO



3) REPERCUSIONES DE LA FALTA DE LÍMITES

La falta de límites nos lleva a sufrir mayor estrés y a vivir la vida que los demás quieren que vivas en lugar de vivir la vida que tú quieres vivir.

EL PODER DE LAS RECOMPENSAS INCONSCIENTES

Identifica cuáles son tus recompensas inconscientes y te será mucho más fácil poner límites y saber decir NO



LOS MIEDOS DEL DECIR "NO"

Los miedos que se esconden tras el no saber límites y decir no, son básicamente el miedo a que nos dejen de aceptar y en definitiva a que dejen de querernos.

LA ASERTIVIDAD

La asertividad es la herramienta por excelencia para aprender a poner límites y saber decir no, respetándonos a nosotros y respetando a los demás.



LOS TRUCOS Y TÉCNICAS

Existen trucos y técnicas extremadamente eficaces, que no sirven para ser mucho más eficientes a la hora de poner límites y saber decir NO. Utilízalos!

WWW.DAVIDBERTRANCOACH.COM