



COACHING & FORMACIÓN

IDENTIA

Empresa

GUÍA NEGOCIO



CHEKLIST "CÓMO PONER LÍMITES"

Por donde empiezo A PONER LÍMITES

Te vamos a guiar a tomar conciencia en cuanto a los límites que has de tomar, para poder estar mejor y dejar de pensar que "siempre acabas cediendo"

En la 1º columna relata los últimos acontecimientos que han hecho desbordar.

En la 2º columna relata únicamente el hecho, quita todas las creencias y juicios de valor y el la tercera columna enumera por orden de prioridad los que más te han hechos daño o sufrir.

Los 3 primeros de la lista serán los que te centrarás para que no se repita.

Qué paso	Hecho en sí, fuera juicios y creencias	Orden

Si necesitas comentarlo con nuestro equipo, reserva una cita en el 619534550 por wasap y concertaremos una sesión contigo gratis para ver por donde empezar con todo lo que has trabajado en ese cuadro.