RIPRENDI IN MANO LA TUA VITA · BONUS 2

Basta con i sì automatici

Una guida pratica per riconoscere quando dici sì mentre dentro vorresti dire no, e mettere confini senza sensi di colpa.

Un confine non allontana l'amore vero. Lo rende più sostenibile.

PERCHÉ DICI SEMPRE SÌ

Il sì automatico non è un difetto di carattere.

È un'abitudine imparata: per anni, dire sì ha significato sentirti al sicuro, essere vista, evitare un conflitto. Non è successo per caso — e proprio per questo può essere disimparato, un po' alla volta.

LO STRUMENTO: LA PAUSA PRIMA DEL SÌ

La prossima volta che arriva una richiesta, prova questi 4 passaggi prima di rispondere.



1. ASCOLTA

Cosa senti nel corpo, davanti a questa richiesta?



2. RESPIRA

Anche un solo respiro, prima di rispondere.



3. VERIFICA LO SPAZIO

Hai davvero spazio, adesso, per questo?



4. SCEGLI

Rispondi in base a quello che hai notato.

TRE SITUAZIONI IN CUI VUOI PROVARLO

FRASI PRATICHE PER DIRE NO CON RISPETTO

"In questo momento non posso, ma ti ringrazio per avermelo chiesto."

"Non fa per me, ma spero tu riesca a trovare qualcun altro."

"Ti faccio sapere domani, ho bisogno di pensarci."

"Mi piacerebbe aiutarti, ma oggi non ho lo spazio per farlo bene."

IL TUO ESERCIZIO

Un confine che fai fatica a mantenere, in questo periodo.

Una frase, tra quelle sopra o una tua, che vuoi provare questa settimana.

Non devi proteggerli tutti subito. Inizia da uno solo.