SESSION to LIFE

Reflexión sobre límites

Observa dónde se respetan tus límites y dónde se sienten forzados.

Fecha: _____

Una situación en la que sentí que se cruzaron mis límites:

Lo que sentí en mi cuerpo cuando ocurrió:

Lo que necesitaba en ese momento:

Un límite que me gustaría practicar (una frase):

Una forma amable y clara de decirlo:

Un pequeño paso que puedo dar esta semana:

Recurso educativo solamente. No sustituye un tratamiento de salud mental individualizado. En crisis (EE. UU.): llama o envía texto al 988.