

# FORMULA PARA EXPRESAR LÍMITES EN UN DIÁLOGO

Empatía con respecto a lo que el otro desea  
(Hechos + Sentimientos + Necesidades)



¿Es así?



Al mismo tiempo



Expresión de mis hechos +  
sentimientos + necesidades



Expresión de mis límites



**Nueva acción** que permite cuidar de lo Suyo  
**y** de lo Mío