

EJERCICIO EN PAREJAS.

CÓMO TE PONÍAN EL LÍMITE CUÁNDO TENÍAS DE 6 A 10 AÑOS
QUE TE DECÍAN
QUÉ POSTURA TENÍA LA PERSONA QUE TE PONÍA EL LÍMITE
QUÉ TONO DE VOZ
CON QUÉ EMOCIÓN TE PONÍA ESE LÍMITE

CÓMO LO RECIBÍAS
CÓMO TE SENTIAS
QUÉ CREENCIA SE QUEDÓ
QUÉ APRENDIZAJE TE LLEVABAS CON ESE LÍMITE
CUANDO PONES UN LÍMITE A TU UNA PERSONA ESTE MODELO SE REPITE EN ALGÚN MOMENTO.
SI SE REPITE EN QUE MOMENTO SE ACTIVA MÁS
CUÁL ES EL BENEFICIO. QUÉ FUNCIÓN CUMPLE PARA TI.

IMAGINA QUE TE HUBIESEN PUESTO EL LÍMITE COMO HEMOS VISTO EN LA SESIÓN CUIDANDO DE TUS NECESIDADES.

¿CÓMO TE SIENTES AHORA?