Mis necesidades y límites

¿Qué es lo que más necesito ahora mismo?

	Sí	No
Descansar		
Apoyo		
Tiempo para mí		
Ser escuchad@		
Límites más claros		

Los resultados

¿En qué situaciones digo "sí" con demasiada frecuencia?

.....

.....

.....

.....

¿En qué sentido ayudaría decir que no?

.....

.....

.....

.....