Mini cuestionario sobre límites

¿Es este un límite saludable?

1."Necesito tiempo para descansar antes de poder volver a ayudar."

☐ Sí

☐ No

2"Siempre tengo que decir que sí, de lo contrario me siento culpable."

☐ Sí

☐ No

3."Puedo pedir ayuda cuando la necesite."

☐ Sí

☐ No

¿Qué frase podrías usar en la vida real?