



G3T5 - ANNEX 1. Posar límits és el següent...

	cert	fals
És prendre les regnes, prendre partit.		
És dir NO quan no vull alguna cosa i SÍ quan ho desitjo o ho necessito.		
És dir FINS AQUÍ! No vull permetre això, em sento malament.		
És deixar-me portar fent el que els altres volen per no crear conflicte.		
És acabar fent els suggeriments dels altres		
És deixar que envaeixin la meva intimitat.		
És donar per fet que qualsevol pot opinar, manipular i exigir sobre el meu espai personal.		
És distingir el que vull fer i el que no vull fer.		
És consentir que algú em falti al respecte, especialment quan sigui algú a qui atorgui cert «poder» o pertanyi a una jerarquia superior: caps, professorat, tutors/es, pares/mares, etc.		
És dir NO VULL encara que això representi cert dolor en l'altre.		
És dir NO VULL a les persones que més estimem.		
És deixar-me embolicar amb els xantatges emocionals, per por de quedar com a una persona «egoista» o «egocèntrica».		
És acceptar que em confonguin amb frases com «ho faig pel teu bé».		
És tenir un ESPAI PROPI, una parcel·la privada sana que jo autogestiono per mantenir-me en un equilibri emocional.		