



# 10 FRASES PARA PONER LÍMITES SIN SENTIRTE CULPABLE

---

PORQUE DECIR “NO” TAMBIÉN ES UNA FORMA  
DE CUIDARTE.



# GRACIAS POR DESCARGAR ESTA GUÍA

---

Si has descargado esta guía, probablemente alguna vez te has encontrado diciendo “sí” cuando en realidad querías decir “no”.

Quizá por miedo a decepcionar.

Por evitar conflictos.

O porque has aprendido a poner siempre las necesidades de los demás antes que las tuyas.

Quiero que recuerdes algo importante:

Poner límites no te convierte en una mala persona. Te convierte en una persona que también se cuida.

Guarda estas frases y vuelve a ellas siempre que las necesites.

# 10 FRASES PARA EMPEZAR A PONER LÍMITES

---

**1. “Gracias por pensar en mí, pero esta vez no puedo.”**

No necesitas dar explicaciones largas.

**2. “Necesito pensarlo y te digo algo.”**

No estás obligada a responder inmediatamente.

**3. “Ahora mismo necesito priorizarme.”**

Tu tiempo también es importante.

**4. “Entiendo cómo te sientes, pero no puedo hacerme cargo de esto.”**

Empatizar no significa asumir responsabilidades que no son tuyas.

**5. “Hoy no me viene bien.”**

Una frase sencilla puede ser suficiente.

**6. “Prefiero hacerlo de otra manera.”**

Poner límites también significa expresar cómo quieres hacer las cosas.

**7. “No me siento cómoda con eso.”**

No necesitas justificar tus emociones.

**8. “Lo siento, pero esta vez voy a decir que no.”**

Decir “no” puede dar miedo al principio, pero también trae mucha paz.

**9. “Necesito tiempo para mí.”**

Descansar no es egoísmo.

Es autocuidado.

**10. “No necesito que todo el mundo esté de acuerdo con mis decisiones.”**

Uno de los mayores actos de amor propio es dejar de buscar aprobación constantemente.

# UN RECORDATORIO PARA TI

---

Cada vez que dices “sí” a algo que realmente no quieres...

...te estás diciendo “no” a ti mism@.

Empieza poco a poco.

No hace falta cambiar de un día para otro.

Cada pequeño límite que pongas es una forma de demostrarte que también mereces respeto.

Y recuerda:

No eres responsable de cómo reaccionen los demás cuando empiezas a respetarte.

# **EJERCICIO**

---

**Hoy voy a practicar poniendo un límite en...**

**La frase que voy a utilizar será...**

**¿Cómo me gustaría sentirme después?**

# GRACIAS POR ESTAR AQUÍ

Espero que esta pequeña guía te acompañe en este camino. Si te ha gustado, en Sabia Label encontrarás más artículos y recursos sobre autoestima, relaciones, ansiedad y crecimiento personal.

✨ Nos vemos muy pronto.

## ¿TE HA GUSTADO ESTA GUÍA?

En Sabia Label encontrarás artículos, recursos gratuitos y herramientas para aprender a poner límites, fortalecer tu autoestima y construir relaciones más sanas.

- 🌿 Lee el blog
- 🌿 Sígueme en Instagram
- 🌿 Descarga el siguiente recurso gratuito

👉 [www.sabialabel.com](http://www.sabialabel.com)