

# **¡Diga que NO!**

Cómo hacer lo que realmente  
quiere hacer.

BODY



## Esto es para usted, si...

- Siente que tiende a complacer a quienes lo rodean.
- Quiere dejar de evitar el conflicto.
- Quiere darse cuenta de sus objetivos.

### ¡Pruebe esto! \_Ejercicios breves

5min



#### Mantenga el Equilibrio

Es casi como controlar su peso. Para cambiar un hábito, necesitamos trabajarlo, como un músculo. Ayuda a fortalecer la mente y sencillamente decidir que será más asertivo. ¡Esto es un gran comienzo!

Pero tenga por seguro que el viejo hábito de complacer a su entorno volverá a aparecer. Es importante reconocer patrones y ser conscientes de cuándo ceder y por qué.

Entonces, vamos a crear un **balance de costes emocionales**:

Decir que Sí	Su costo o esfuerzo de haber aceptado (esta vez...)
Contestar el teléfono (o Whatsapp o notificaciones de redes sociales)	Pérdida de 12 minutos, pérdida de concentración.
Tomar más trabajo del que puedes manejar (complacerá a su jefe pero puede salirle el tiro por la culata)	Estrés, falta de sueño...
Irse de un lugar, cuando en verdad le apetece quedarse.	Una posible resaca el día siguiente, faltar a su entrenamiento temprano, influencia negativa en su dieta...
Mantenerse en silencio cuando una conversación toma una dirección con la que no está de acuerdo.	Dar la impresión de que está de acuerdo, aunque era importante comunicar su postura.



**¡Llévelo más lejos!**

**10min**

**Como animales sociales que somos, tendemos a copiar comportamientos e ideas de otros; es una forma rápida y eficiente de aprender.**

Piense en 3 personas (amigos o colegas) que sean estupendos diciendo que no, manejando sus propios límites y siendo asertivos. Tal vez, pueda tomar un café con ellos y pedirles que le compartan sus patrones de pensamientos y respuestas emocionales cuando están siendo asertivos.

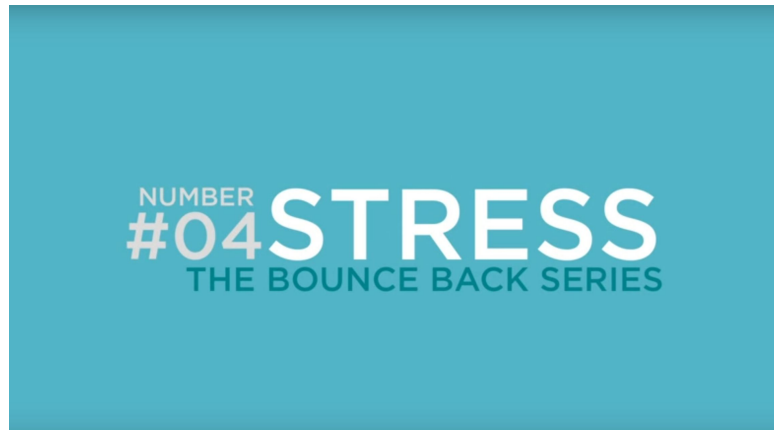
Compartir su vulnerabilidad y temor en torno a lo que está en juego realmente podría ayudarle a dar el salto. Además, es una gran manera de diseñar un sistema que le mantenga responsable de este objetivo.

## Los siguientes pasos

**—Ahora, ¿qué hará con ello?**

## ¡Hazme saber cómo te está yendo!

Para más consejos y soluciones, revise [nuestras hojas de ejercicios on line](#) y mire algunos [vídeos](#) de nuestra serie “Toma las Riendas”.



Para una lectura rápida y algunas herramientas, [descargue nuestro Ebook ¡Toma las Riendas!](#), disponible por suscripción o en [Amazon](#).

*Si nunca ha experimentado el Coaching o un entrenamiento en Liderazgo, revise qué dicen algunos de nuestros clientes y sus experiencias:*

