RAÚL PÉREZ COACH BIJ

Coaching Transpersonal & Ejecutivo

Guía práctica · Aprender a decir SÍ y NO sin culpa

Esta guía te ayudará a encontrar el equilibrio entre ayudar a los demás y respetarte a ti misma/o. Decir «sí» y «no» de forma consciente te permitirá vivir con más autenticidad, paz y libertad interior.

🚦 El método del semáforo

🔴 **Rojo · NO automático.** Pregúntate: «¿Esto me aleja de mi bienestar, de mis valores o de mis prioridades?». Si la respuesta es sí, la decisión debería ser NO, aunque cueste.

🟡 **Amarillo · Pausa y evalúa.** Pregúntate: «¿Lo quiero hacer de verdad o solo para agradar?». Aquí puedes tomarte un tiempo antes de responder. Por ejemplo: «Te contesto luego».

🟢 **Verde · SÍ de verdad.** Pregúntate: «¿Me nace hacerlo y puedo hacerlo sin resentimiento?». Si la respuesta es sí, adelante: es un SÍ limpio.

💪 Ejercicio práctico para entrenar el NO

Empieza con «noes pequeños» en situaciones de poco riesgo, como rechazar una comida que no te apetece o decir «no puedo» a un favor sin importancia. Así entrenas a tu cerebro para que vea normal decir que no, sin sentir culpa. Con el tiempo, podrás aplicarlo a compromisos más grandes.

🌸 La clave para no sentir culpa

Cada vez que dices NO a algo que no quieres, estás diciendo SÍ a tu paz, a tu tiempo y a tu autenticidad. Tu valor no depende de cuántas veces complaces a los demás, sino de la coherencia entre lo que haces y lo que sientes.