

PROGRAMA DEL MÉTODO

COMO DECIR QUE “NO”



Con esta metodología **aprenderás a decir que “NO”** Te daré herramientas desde el **minuto uno** para que entiendas que es lo que te pasa y por qué. **Mi objetivo es acompañarte** para que entiendas realmente que detrás de todas tus dificultades no hay nada malo, tan solo hay un ser humano que ha decidido tomar **las riendas de su vida**.

Este es un método basado en la **experiencia personal y la meditación**. Este método es un viaje en el que **aprenderás de ti mismo**. Nadie te puede explicar que sabor tiene una cereza, solo tu experiencia al saborearla te dará todas las respuestas.

Por eso este método se basa en estos dos pilares, la **experiencia personal y la meditación**. Cuando combinamos experiencia personal y meditación sucede algo mágico. La experiencia nos advierte de nuestra verdad, nos dice que gusto tiene la cereza para nosotros y la meditación guarda esta verdad en nuestro disco duro, **para qué así que puedas renegociar tus patrones de comportamiento**.

Como decir que “No”

Precio: 780 €

Inicio: Viernes 20 de noviembre

Horario: Sesiones gravadas que podrás trabajarlas a tu ritmo.

Sesiones individuales. Los martes, miércoles i jueves, a concertar.

Inscripciones: www.comodecirqueno.com

 <https://www.facebook.com/comodecirqueno>

 [samumartinez.comodecirqueno](https://www.instagram.com/samumartinez.comodecirqueno)

 <https://www.youtube.com/samumartinez/comodecirqueno>

Samu Martínez · 628331498

info@samumartinez.com

<http://comodecirqueno.com/>

CONTENIDO DEL MÉTODO

1. DESCUBRE QUIEN ERES PARA COMPRENDER COMO ERES

Sesión gravada, donde empezarás a adquirir comprensión de cómo eres en base a tus experiencias personales para que puedas detectar cuales son aquellas cosas que se repiten en tu vida y que te impiden tener buenas relaciones con los demás.

2. COMPARTIENDO LO QUE NOS UNE NUNCA MÁS TE SENTIRÁS SOLO

Sesión individual para establecer las bases de la confianza mutua y descubrir que no estás solo. Podrás exponer tus inquietudes respecto al trabajo que has realizado en la sesión anterior y recibir el apoyo que necesitas para poder seguir indagando en tu proceso de sanación.

3. COMPRENDE EL POR QUÉ Y SIÉNTETE EN PAZ CONTIGO MISMO

Sesión gravada en la que empezarás a comprender por qué adoptaste esa personalidad complaciente que tanto anhelas transformar, descubrirás que detrás de todo tu malestar tan solo hay una parte tuya que necesita ser vista reconocida y aceptada.

4. EL TAMDEM DE LA VIDA TE ENSEÑA A ESCUCHARTE Y A RESPETARTE

Sesión individual para que puedas conectar a través de la meditación con tu vulnerabilidad, con esa parte de ti que tan solo necesita reconocimiento y amor, comprender que dentro de todos nosotros hay un lugar dónde poder descansar.

5. LA MADEJA, TEJE DE NUEVO TU VIDA

Sesión gravada en la que descubrirás que llevas toda tu vida tejiendo una personalidad que da forma a tu manera de pensar, tu manera particular de ver el mundo y como eso condiciona tu vida y tus relaciones. Sin darte cuenta empezaste a criticar y a juzgar a los demás basándote en tu manera de ver las cosas, lo que creías que estaba bien o estaba mal.

6. DEJA CAER EL MARTILLO AL SUELO, ABANDONA EL JUICIO Y HAZTE RESPONSABLE

Sesión individual donde podrás sentir el malestar que genera vivir la vida desde la crítica y el juicio a los demás. Abandonar ese hábito tan arraigado no es tarea fácil, abandonar el juicio y la crítica es el primer paso para sentirnos en paz, abrazar todo aquello que nos da miedo y tejer otra madeja con el hilo de la tolerancia, la cooperación y el empoderamiento.



<https://www.facebook.com/comodecirqueno>

Samu Martínez · 628331498



[samumartinez.comodecirqueno](https://www.instagram.com/samumartinez.comodecirqueno)

info@samumartinez.com



<https://www.youtube.com/samumartinez/comodecirqueno>

<http://comodecirqueno.com/>

7. ¿DONDE ESTÁ TU VOZ? ENCUÉNTRALA Y CONECTA CON SU PODER

Sesión gravada donde aprenderás a expresar de manera consciente y segura cuales fueron tus necesidades. Poner voz a todas estas experiencias en las que pudiste poner límites, te ayudará a fortalecer la confianza en ti mismo y comprenderás que Sí que es posible atender a tus necesidades sin sentirte culpable.

8. ¿QUÉ SIGNIFICA DECIR QUE “NO”? DECIR QUE “NO” NO ES UNA LUCHA, ES UNA LIBERACIÓN

Sesión individual Al principio nos parece que decir que “No” es algo así como armarnos en una lucha en la que tenemos que alzar la voz más fuerte que el otro para imponer nuestra opinión, pero esto responde otra vez más al viejo patrón en la que nos sentimos atacados. Aprenderás que significa realmente decir que “No” para que se convierta en una herramienta útil y creativa para ti.

9. ¿POR QUÉ TE CONGELASTE? DESCUBRE QUE NO HAY NADA MALO EN TI

Sesión gravada. En este bloque abordaremos uno de los síntomas más difíciles de gestionar cuando nos cuesta poner límites. Cuando ante ciertas situaciones o personas nos quedamos literalmente congelados, de repente somos incapaces de reaccionar ante situaciones aparentemente cotidianas, y sin saber por qué entramos en un proceso de desvalorización y vergüenza.

10. ABRIGANDO TU CORAZÓN TE SENTIRÁS MÁS CONFIADO

Sesión individual. En esta sesión abordaremos esta dificultad basándonos en tu propia experiencia. Entender que esto que te ocurre es completamente natural y humano es el primer paso para solucionar estas dificultades.

11. ¿A QUÉ LE TIENES MIEDO? EMPODÉRATE Y...

Sesión gravada. Cuando empiezas a poner límites de repente parece que todo se complica, incluso puedes llegar a pensar que no estabas tan mal. Es normal que te sientas así porque estás entrando en contacto con tu soledad, la soledad que te permitirá conectar con esa parte de ti realmente auténtica que tiene la capacidad de empoderarse y que decide que es lo que necesita para sentirse feliz.

12. DEJATE VER, EL MUNDO TE ESTÁ ESPERANDO

Sesión individual. Es hora de dejarte ver, atender a lo que solo depende de ti, respetarte y amarte, descubrir que solo desde el amor a ti mismo puedes amar realmente a los demás.



<https://www.facebook.com/comodecirqueno>

Samu Martínez · 628331498



[samumartinez.comodecirqueno](https://www.instagram.com/samumartinez.comodecirqueno)

info@samumartinez.com



<https://www.youtube.com/samumartinez/comodecirqueno>

<http://comodecirqueno.com/>

CONTENIDO DE LA CHARLA

Vivimos en una sociedad en donde decir que “No” no es para nada una opción bien considerada, **decir que “No”** a menudo se confunde con **egoísmo y falta de empatía...** una opción que no podemos ni tan solo tener en cuenta en nuestras relaciones.

Alrededor de esta pequeña frase se han levantado murallas de incompreensión y malos entendidos, por lo que por norma general todos tendemos a no incluirla en nuestro vocabulario, lo que sin darnos cuenta y poco a poco convierte nuestras relaciones en el caldo de cultivo idóneo para la insatisfacción, el enojo y el resentimiento.

Sin darnos cuenta nos encontramos diciendo a todo qué “Sí”, sin tener en cuenta nuestras verdaderas necesidades y nos convertimos en maestros en el arte de complacer perdiendo así el control de nuestras vidas.

Seguro que te habrás sorprendido millones de veces diciéndote a ti mismo... **y como le voy a decir que “No”** mientras por dentro te sobrevénían olas de insatisfacción e impotencia por no haber sido capaz de atender a lo que realmente querías hacer o simplemente exponer lo que para ti era importante.

Cuando tenemos esta dificultad nos sentimos decepcionados con nosotros mismos y empezamos a coleccionar una larga lista de frases que resuenan en lo más hondo de nuestro ser y que se repiten como un mantra que nunca encuentra su fin. Frases como estas, que van minando la confianza en nosotros mismos y nos hacen profundamente infelices.



- **Estoy harto... siempre pienso antes en los demás que en mi mismo**
- **Cuando tengo que exponer mi punto de vista entro en pánico “me gustaría apretar un botón y desaparecer”.**
- **Solo pensar en tener que decirle que “No” me pongo malo y se me hace un nudo en la garganta.**
- **Cuando estoy delante de mi jefe me quedo mudo y soy incapaz de decirle lo que pienso.**
- **Me cuesta mucho decir que no y cuando lo hago me sale de mala manera y encima me siento culpable.**



<https://www.facebook.com/comodecirqueno>



[samumartinez.comodecirqueno](https://www.instagram.com/samumartinez.comodecirqueno)



<https://www.youtube.com/samumartinez/comodecirqueno>

Samu Martínez · 628331498

info@samumartinez.com

<http://comodecirqueno.com/>

Tienes que entender que detrás de cada vez que no has sido capaz de decir que “No” hay un miedo muy profundo dentro de ti, un miedo a no ser comprendido, no ser amado, no ser aceptado...

Afortunadamente yo tuve esta dificultad durante muchos años de mi vida, y digo afortunadamente porque es por eso que ahora puedo compartir mi experiencia personal contigo.

Yo me di cuenta de que me pasaba el día complaciendo a los demás, que era **incapaz de decir que “No”** a nada ni a nadie y a medida que tomaba consciencia de todo esto, me sentía cada vez, más y más enfadado conmigo mismo y con los demás.

Incapaz de decir que “No”

Este patrón de conducta empieza a gestarse a una edad muy temprana.

Desde un punto de vista biológico, los seres humanos somos totalmente dependientes de nuestros cuidadores, sin ellos no podríamos sobrevivir, por lo que las situaciones en las que sentimos que no recibimos todo el amor y la atención que necesitamos, nos conectan directamente con el miedo más profundo que podemos sentir, el miedo al abandono y a la muerte.

Para no sentir este miedo tan abrumador nos adaptamos a nuestro entorno, primero en casa con nuestros cuidadores y la familia, después en la escuela con nuestros maestros y compañeros de estudios, más tarde con nuestras parejas y entorno laboral. Y así vamos tejiendo nuestra madeja particular llena de insatisfacción, incompreensión y desencuentro.

La buena noticia es que ahora tienes la oportunidad de cambiar estas situaciones tan dolorosas, darle la vuelta a esta dificultad que tanta insatisfacción genera en tu vida, amándote, aceptándote y respetándote tal y como eres para que pueda florecer esa parte fuerte, hermosa y creativa que siempre ha estado dentro de ti.

Este aprendizaje requiere de tu total compromiso, es un viaje en el que aprenderás de ti mismo porque nadie te puede explicar que sabor tiene una cereza, solo tu experiencia al saborearla te dará todas las respuestas.

Te quiero entregar unas pautas para que puedas empezar a revertir estas situaciones, y puedas sentirte más confiado, para que los demás vean en ti un hombre empoderado y seguro de sí mismo.



<https://www.facebook.com/comodecirqueno>



[samumartinez.comodecirqueno](https://www.instagram.com/samumartinez.comodecirqueno)



<https://www.youtube.com/samumartinez/comodecirqueno>

Samu Martínez · 628331498

info@samumartinez.com

<http://comodecirqueno.com/>

1 Descubre quien eres para saber cómo eres. Saber qué cosas se repiten en tus relaciones a lo largo de toda tu vida te será muy útil para conocerte mejor, este es el primer paso para entender la manera como te relacionas con los demás y al mismo tiempo como te ven los demás. Adquirir esta comprensión es algo así como ver tu vida a vista de pájaro, desde tu infancia hasta ahora. Cuando tengas esta comprensión te será más fácil comprender tu mundo emocional y relacional.

Siéntate en un lugar tranquilo y escribe tu historia personal, revisa tus experiencias de vida desde tu más tierna infancia hasta la actualidad y ves recordando todo aquello que para ti fue importante, describe tus experiencias dolorosas y también tus experiencias alegres y reconfortantes. Cuando hayas acabado tendrás visión aérea de cuales son aquellas cosas que te han ocurrido a lo largo de tu vida y que de alguna manera se repiten o son recurrentes.



2 Abrirte a compartir tus dificultades, te ayudará a ser más compasivo contigo mismo y con los demás, cuando empieces a compartir tus experiencias en un entorno respetuoso y seguro descubrirás que no estás solo en este barco, que no hay nada malo en ti y que lo que nos duele nos une y nos fortalece cuando nos abrimos desde el corazón.

Procura tener relaciones en las que puedas compartir tus inquietudes y necesidades de manera abierta, un entorno donde te sientas confiado. Busca un grupo con el que puedas meditar regularmente. La meditación te ayudará a conectar con tu mundo interior y desde ese lugar descubrirás que las relaciones son mucho más nutritivas y creativas.

*El miedo está en una cara de la moneda
y en la otra se encuentra la confianza*

3 No tengas prisa. llevas toda una vida relacionándote de esta manera, se paciente contigo mismo y poco a poco te irás dando cuenta por qué adoptaste esa personalidad tan complaciente, descubrirás que detrás de todo tu malestar tan solo hay una parte tuya que necesita ser vista, reconocida y aceptada. Acepta tus dificultades sin juzgarte porque mientras te juzgas hay una parte de ti que no aceptas y te será imposible avanzar sin un trozo de ti, confía y acepta tus miedos.

El **miedo** está en una cara de la moneda y en la otra se encuentra la **confianza**, tan solo tienes que darle la vuelta, si estás atento te darás cuenta que cuando sientes miedo no te sientes confiado y cuando te sientes confiado no sientes ningún tipo de inseguridad, Bien pues entendido esto te propongo que cuando te sientas inseguro en cualquier situación cotidiana, intentes darle la vuelta a la moneda de una manera muy simple, cuando notes que estás entrando en una situación en la que te sientes inseguro piensa en algo que para ti sea un recurso, algo que te haga sentir confiado y bien como por ejemplo caminar por la montaña... Pruébalo y me cuentas qué tal te fue y recuerda, se paciente contigo mismo.



<https://www.facebook.com/comodecirqueno>

Samu Martínez · 628331498



[samumartinez.comodecirqueno](https://www.instagram.com/samumartinez.comodecirqueno)

info@samumartinez.com



<https://www.youtube.com/samumartinez/comodecirqueno>

<http://comodecirqueno.com/>

4Abandona la crítica y el juicio. El juicio hacia los demás nace cuando te sientes inseguro y de una manera inconsciente sientes que tu integridad corre peligro, entonces para protegerte en vez de atender a tu responsabilidad y hacerte cargo de tu mundo emocional prefieres mirar hacia otro lado y buscar la causa de tu inseguridad fuera de ti. Entonces te pones la toga de juez, coges el martillo en una mano y empiezas a lanzar juicios en todas direcciones y piensas cosas como... Es un egoísta, es una entrometida, es una desvergonzada, es un vividor, es un vago... En realidad tus juicios hacia los demás **hablan sobre ti** y el primer paso para que abandones el juicio será descubrir la carencia que tienes detrás de cada juicio.

Puedes empezar haciendo una lista de todos los juicios en que te sientas realmente mal, que te hagan sentir realmente incómodo y hazte una pequeña reflexión personal en forma de auto pregunta. Haz una lista lo más larga posible...como por ejemplo.

1 “Alberto es un Vago”... **¿No será que yo** soy muy exigente conmigo mismo y no me permito tomarme ni un descanso?

2

3

5Conecta con el poder de tu voz. Cuando llevas toda tu vida sin poder expresar tus necesidades de una manera natural, tu voz se hace pequeña y miedosa, te expresas con inseguridad y sientes un nudo en la garganta que te acompaña siempre. Estas sensaciones te generan mucha incomodidad y delatan tu inseguridad. No se trata de hacer un teatro para ocultarlas, como has podido apreciar el asunto está en renegociar tu mundo emocional para que cada vez tengas más herramientas para poder abordar con confianza tus relaciones. Pero todo proceso de aprendizaje requiere práctica y exposición.



Te propongo que hagas un pequeño ejercicio para detectar donde te hubiera gustado decir que “No” y poner la voz de lo que te hubiera gustado expresar... como por ejemplo...

1 Cuando Anna me pidió que me quedara con su perro el fin de semana **no le pude decir que “No” y me hubiera gustado decirle** que yo tenía planes para ese fin de semana y que no podía cuidar de él.

2

3...



<https://www.facebook.com/comodecirqueno>



[samumartinez.comodecirqueno](https://www.instagram.com/samumartinez.comodecirqueno)



<https://www.youtube.com/samumartinez/comodecirqueno>

Samu Martínez · 628331498

info@samumartinez.com

<http://comodecirqueno.com/>

6 Pon en práctica lo aprendido. Cuando empiezas a poner límites de repente parece que todo se complica, incluso puedes llegar a pensar que no estabas tan mal. Es normal que te sientas así porque estás entrando en contacto con tu soledad, la soledad que te permitirá conectar con esa parte de ti realmente auténtica que tiene la capacidad de empoderarse y que decide que es lo que necesita para sentirse feliz. Es hora de dejarte ver, atender a lo que solo depende de ti, respetarte y amarte, descubrir que solo desde el amor a ti mismo puedes amar realmente a los demás.

Aprovecha las ocasiones que te brinda la vida para poner en práctica estos “tips” que te he proporcionado, recuerda que todo aprendizaje requiere de práctica y exposición a sí que te animo a que seas enormemente paciente y compasivo contigo mismo y que empieces a experimentar esta nueva manera de abordar tus relaciones y recuerda que no estás solo. Busca apoyo y ayuda cuando te sientas sin fuerzas y comparte tu gozo y tus logros cuando te sientas feliz y pleno.

Aprender a decir que “No”

Es aprender a vivir



<https://www.facebook.com/comodecirqueno>

Samu Martínez · 628331498



[samumartinez.comodecirqueno](https://www.instagram.com/samumartinez.comodecirqueno)

info@samumartinez.com



<https://www.youtube.com/samumartinez/comodecirqueno>

<http://comodecirqueno.com/>