



EJERCICIO:
¿CÓMO ME RELACIONO Y
A QUIÉN ELIJO?

Tómate tu tiempo y completa lo que te pido a continuación:

¿QUÉ PAREJAS HAN PASADO POR MI VIDA?

Es importante que detalles de tu pareja más antigua a la más actual y añadas los años o meses que estuviste con esa persona y su nombre. Usa la imaginación y ponle un título a cada relación, como si de una novela o película se tratase.

<u>Año</u>	<u>Nombre</u>	<u>Título de la relación</u>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



¿QUÉ ROL TUVE YO? ¿Y EL OTRO?

Piensa bien en cómo era cada una de tus relaciones e imagina que tu pareja y tú erais protagonistas de una obra de teatro. ¿Qué papeles os pondríais? Por ejemplo, “Yo la celosa y él el independiente”.

Persona

Mi papel

El del otro

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

¿QUÉ SE REPITE?

Te invito a pensar. Esta es la mejor forma de darte cuenta de cosas y empezar tu proceso de cambio.

A diferencia de lo que te han contado, el amor no sólo se siente, también se piensa. Un amor sólo pensado es un amor vacío y un amor sólo sentido es un amor inconsciente que te pone en peligro y te daña.

Recuerda, las relaciones no siempre acaban porque dejaste de querer a esa persona, sino porque no te convenía.

Seguramente hayas continuado sin responder y quieras saber más sobre lo que te cuento. ¡Genial! Eso es que te interesa. Pero es fundamental que puedas empezar a dar tus primeros pasos en tu proceso de cambio y averigües cosas sobre ti. Te animo a que lo hagas, yo también lo hice.

