



EJERCICIOS LECCION 2. EL APEGO Y LA CODEPENDENCIA

Instrucciones para esta semana 2:

Esta semana descubriremos en que consiste el apego y como somos programados para desarrollarnos carentes de afecto

Para ello deberás contestar las siguientes preguntas:

1. ¿Alguna vez tuviste una relación amorosa donde parecía que fuiste perdiendo tu identidad?
2. ¿Recuerdas cómo te hacía sentir eso?

Instrucciones. Señala con una “X” lo que se apegue mas a tu forma de hacer las cosas:

Apego a la seguridad y protección		Apego a estabilidad / confiabilidad	Apego al afecto y a ser deseable	Apego a la admiración Reconocimiento	Apego al sexo
No ser capaz		Miedo al abandono	Miedo a no ser amado	Miedo a ser poca cosa	Miedo a ser rechazado
Desamparo y desprotección		NO soportar la ruptura amorosa	Baja autoestima	Desaprobación desprecio	SEntirse feo(a)



Identificas en tu vida amorosa personas que descalifiquen o te hayan descalificado?
si _____ No _____

¿Reconoces que debes lograr tener un mejor trato hacia tu persona?
Si _____ No _____ Ya lo tengo _____

Si ya te tratas mejor, felicidades!!

Si aun no... NO culpes a nadie mas...es tu responsabilidad mejorar ese trato de ti para ti

TUS RETOS ESTA SEMANA SON:

RETO 1. AUTORRECONOCIMIENTO:

Te hablarás con amor esta semana.

Ponte un apodo cariñoso y háblate así por ejemplo:

"Hola querida(o) (tu Nombre)... te voy a cuidar mucho hoy"

Y reconocerte cuando te estás hablando cariñosamente, aunque falles en ocasiones durante la semana.

RETO 2. APROBACION HACIA TUS NECESIDADES.

Por ejemplo, No te aguantas para ir al baño, para tomar agua o para comer a tus horas. O para tomarte una siesta o descanso aunque sean unos minutos.

Trata a tu cuerpo con más respeto

RETO 3. ACEPTACION DE TU PERSONA

¿Lloras si ves una película romántica?

Aceptate así. Eres sensible. Eso no es un pecado

Identifica algo que parezca que no te gusta de ti.

encuentra algo positivo en eso que no parece ser tan agradable.

EN EL GRUPO DE TELEGRAM

Anotarás luego de la transmisión en Vivo tus aprendizajes.



Nos vemos la próxima semana.