

He preparado algunas preguntas que quizá te puedan ayudar en la toma de conciencia. Elige las preguntas que más te resuenen o te apetezcan y contéstalas, borra las que no te digan nada e incluye nuevas preguntas que te parezcan importantes para el proceso, ¡Diviértete!

En general, ¿qué te impide acercarte a alguna persona que te gusta?

¿Existe alguna dificultad concreta?

¿Qué temes al embarcarte en una relación?

¿Qué pasa cuando te embarcas?

¿Qué piensan los demás?

¿Qué piensas tú mism@?

¿Qué significa para ti: “lo siento, no puedo hacer eso por ti”?

¿Qué precio pagas si haces algo por la otra persona, aunque en tu interior querrías no hacerlo?

¿Cómo te gustaría ser con respecto a disfrutar de una relación?

¿Qué tipo de relación te gustaría mantener?

¿Con qué tipo de persona?

¿Qué quieres sacar de tu vida cotidiana? ¿Y de una relación?

¿Qué vas a ofrecer tú a la relación?

Recuerda en una relación anterior, una ocasión en la que te hayas sentido bien con tu pareja:

¿qué ocurría?:

- *de palabra:*
- *actos:*
- *pensamientos:*
- *deseos y anhelos:*

¿qué no ocurría?:

- *de palabra:*
- *actos:*
- *pensamientos:*
- *deseos y anhelos*

Recuerda en una relación anterior, una ocasión en la que te hayas sentido mal con tu pareja:

¿qué ocurría?:

- ***de palabra:***
- ***actos:***
- ***pensamientos:***
- ***deseos y anhelos:***

¿qué no ocurría?:

- ***de palabra:***
- ***actos:***
- ***pensamientos:***
- ***deseos y anhelos***

¿Cómo estás tú contribuyendo a lo que sí funciona en la relación?

¿Cómo estás tú contribuyendo a lo que no funciona en la relación?

Una vez analizado todo lo anterior:

¿Con qué creencias te identificas?

Conclusión: