



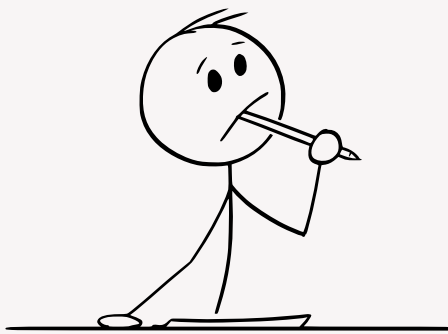
RELACIONES DE PAREJA Y OTROS VÍNCULOS

Descubriendo Mis Límites

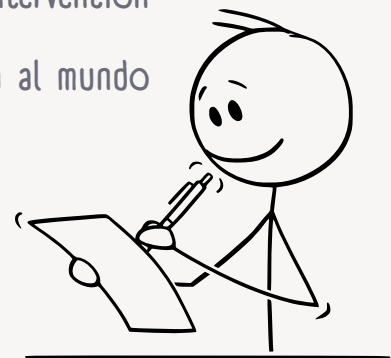
BIENVENID@

Un viaje a través de la escritura terapéutica para descubrir:

- *Mis límites en las relaciones*
- *Exploración de mis patrones relacionales*
- *Mirada interior*



La escritura automática permite que aflore lo más visceral, espontáneo y sin filtro. Es un punto de partida muy potente para acceder a creencias, patrones, anhelos y límites internos sin la intervención del juicio racional. Es como abrir la puerta al mundo emocional profundo.





INSTRUCCIONES

Este ejercicio está diseñado para despertar el lenguaje interno automático que solemos pasar por alto. No se trata de pensar demasiado, sino de dejar que las respuestas salgan de forma espontánea, sin censura. Es un primer contacto con nuestras creencias profundas, las que más influyen en cómo nos relacionamos.

Lee cada frase y complétala sin pensarlo mucho. No importa si lo que sale es contradictorio, raro o incluso incómodo. Cuanto más honesta y libre sea tu respuesta, más información valiosa obtendremos para conocerte mejor. Si alguna frase te remueve, simplemente respira y anótala. Podemos retomarla en sesión.





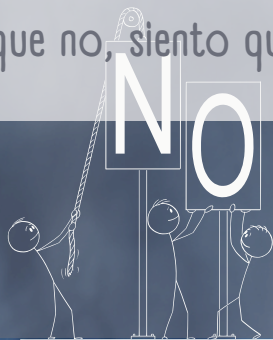
DESCUBRIENDO MIS LÍMITES

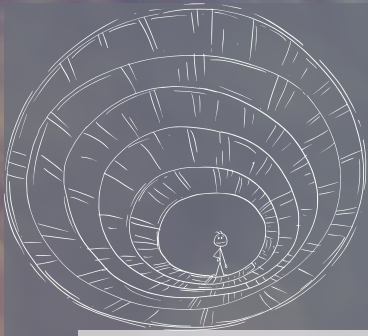
1. Si digo que no, entonces...
2. Poner límites me hace sentir...
3. Si me comprometo con alguien, temo que...
4. Cuando alguien se enfada conmigo, yo...
5. Si muestro lo que realmente quiero...
6. Amar de verdad significa que yo debo...
7. Si me quieren de verdad, entonces nunca...
8. Cuando alguien me rechaza, pienso que yo...
9. Si dejo de cuidar a los demás, seguramente...
10. Mostrarme vulnerable me hace sentir...



DESCUBRIENDO MIS LÍMITES

1. Decir lo que necesito es igual a...
2. Si no complazco a los demás, entonces...
3. Lo que más temo de las relaciones es...
4. En mi infancia, aprendí que el amor era...
5. Lo peor que podría pasar si digo lo que pienso es...
6. Para que alguien me quiera, necesito...
7. A veces creo que si me muestro tal como soy...
8. En una relación, yo suelo sacrificar...
9. Cuando alguien se aleja de mí, suelo pensar que...
10. Si alguien me dice que no, siento que...





MIRADA INTERNA

1. Me doy permiso para pedir...
2. Me cuesta reconocer que necesito...
3. Quiero aprender a decir...
4. Me gustaría tratarme con más...
5. Si fuese totalmente honesta/o conmigo, diría que...
6. Mi voz interior me susurra que...
7. Estoy aprendiendo a sostenerme cuando...
8. Estoy empezando a entender que merezco...



Puedes releer lo que has escrito más adelante.

Marca las frases que más te remueven o sorprenden.

Subráyalas.

Déjalas reposar.

Y si quieres, vuelve a escribir sobre alguna de ellas con más profundidad.