



TRAINING AUTONOMÍA EMOCIONAL

Ejercicio #1 ASUMIENDO LA RESPONSABILIDAD DE MIS SENTIMIENTOS

1. Anota los tres aspectos que más te atraían de tu pareja en la primera etapa de vuestra relación.
2. ¿Has observado si tales aspectos son precisamente los que más tienden a irritarte con el paso del tiempo?
3. Describe el aspecto de la personalidad de tu pareja que más conflicto ha traído a tus relaciones.
4. Ahora intenta buscar el aspecto contrario de ese rasgo de la personalidad que tanto conflicto te ha causado. Es decir, ese aspecto que tu pareja no te mostró y que te hubiera hecho feliz.

Por ejemplo si te causaba dolor su egoísmo, el rasgo contrario es la generosidad, si era el desinterés, el rasgo contrario sería el entusiasmo.

5. Para finalizar observa si estás en disposición de asumir la responsabilidad de tus sentimientos respecto al otro completando la frase siguiente:

Cuando siento que mi pareja es *(escribe el rasgo negativo)* estoy proyectando sobre ella mi falta de *(escribe el rasgo positivo)*

Por ejemplo,

- Cuando siento que mi pareja es egoísta estoy proyectando sobre ella mi falta de generosidad.
- Cuando siento que mi pareja no muestra interés, estoy proyectando sobre ella mi desinterés.

Si sientes que no puedes asumir la responsabilidad en este momento de tu vida no significa que estés haciendo algo mal. Solo significa que estás en el proceso de empezar a conocerte más profundamente. Y este proceso lleva tiempo.



Recapitulación:

Durante el día de hoy permítete observar las emociones y sensaciones que este ejercicio evoca en ti y anota en tu cuaderno cualquier comprensión que te visite en torno a esta acción.

