



CONOCIENDO MI HISTORIA

Este es un cuestionario que te permitirá empezar a descubrir información importante de tu guión mental de pareja.

Responde las preguntas sin pensarlas ni analizarlas demasiado, escribe lo que primero llegue a tu mente, sin juicios. Recuerda que esta información es solo para ti.

Este cuestionario está dividido en dos partes. En la Parte 1 (Preguntas 1 a la 15) que puedes responder en diferentes momentos durante la semana y en el orden que quieras hacerlo.

Y la Parte 2, debes responderla de una sola vez y en orden (Preguntas 16 a la 19).

PARTE 1

1. ¿Cómo se expresaba el amor en tu familia cuando eras niño/a?

2. Frases comunes en la familia sobre las relaciones de pareja:

De papá:

De mamá:

De los abuelos:

Otros miembros de la familia:



3. Cuando eras niño/a, ¿Cómo era la relación de pareja de tu papá y tu mamá?

4. ¿Qué pensabas y sentías cuando eras niño/a con respecto a esa relación?

5. ¿Qué comportamientos, actitudes y/o sentimientos parecidos al de tus padres estás repitiendo en tus relaciones de pareja (te gusten o no)?

6. ¿Con cuál de tus padres o comportamientos anteriores te sientes más identificado? Y, ¿por que?

7. ¿Cómo fue tu primer beso y tu primera relación de pareja? ¿Qué sucedió en tu familia cuando lo supieron?

8. ¿Existió alguna situación en tu vida amorosa, afectiva, sexual, de pareja que marcó negativamente tu vida? ¿Y como crees que la marcó?

9. ¿Cuál es la escena o situación que se repite una y otra vez en tu vida afectiva (de pareja)?



10. ¿Cómo ha sido tu vida familiar (pareja-hijos)?

11. ¿Cómo ha sido tu vida sexual?

12. ¿Hay algo en tu vida sexual que no te guste?

13. ¿Crees que tu vida afectiva o relación de pareja se parece a la de alguien más en tu familia?

14. ¿Cuál es el principal malestar en tu relación de pareja?

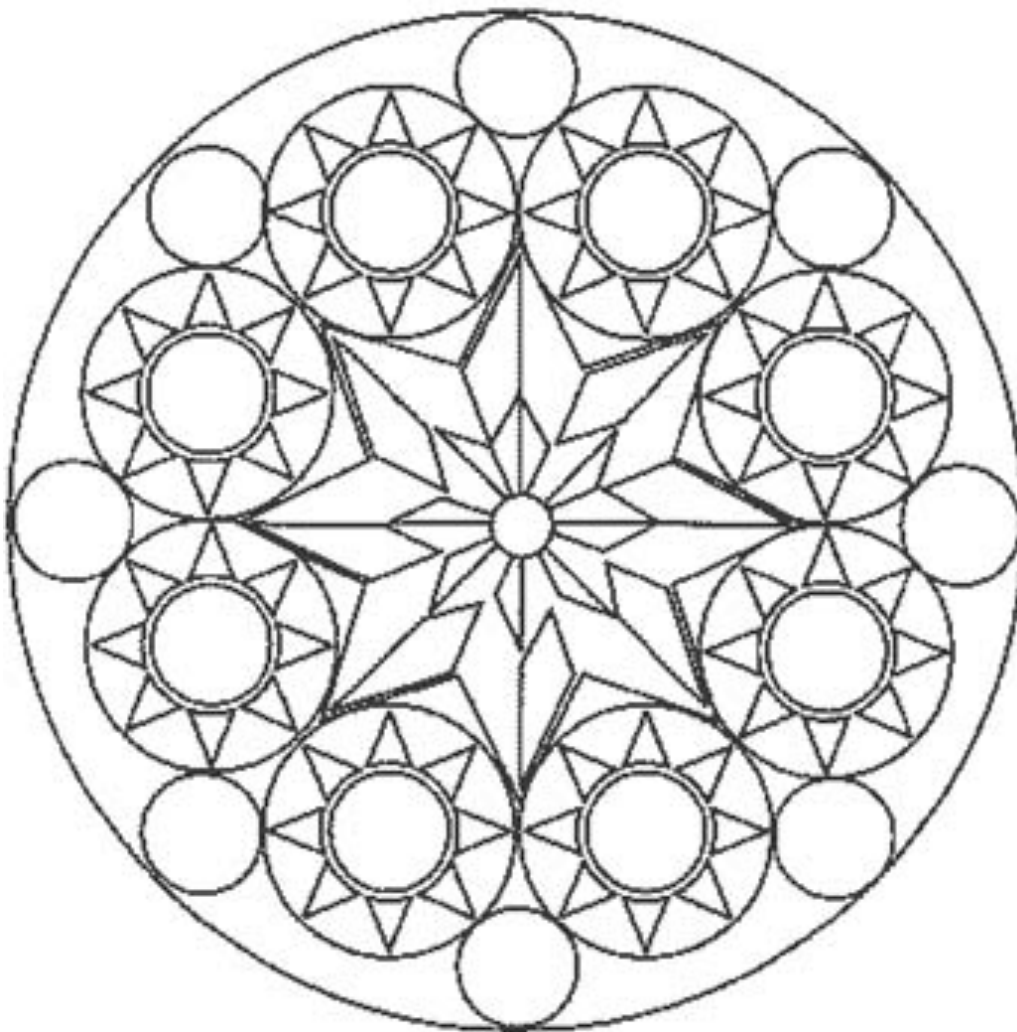
15. ¿Qué es el amor?

Repasa las respuestas anteriores y saca una conclusión:

PARTE 2

Haz los siguientes ejercicios en orden, de forma continua, sin detenerte:

16. ¡Sonríe! Pon una canción infantil que te guste mucho y te recuerde tu infancia y colorea este dibujo con la mano contraria a la que escribes habitualmente (ej. Si escribes con la derecha, colorea con la izquierda).





17. ¡Sonríe! Escribe, con la mano contraria a la que escribes habitualmente, una fábula de una historia de amor y concluye con la moraleja. Debes escribir máximo de 15 renglones. Permanece sonriendo.

Recuerda que en una fábula los personajes son animales, tiene un inicio, un nudo, un desenlace y siempre deja una enseñanza o moraleja.



18. Lee detenidamente la fábula y escribe que tiene que ver esa historia con tu propia vida.

19. Escribe tus conclusiones de este Cuestionario.

¿De que te das cuenta? ¿Qué crees que puedes trabajar para Desintoxicar Tu Relación?
¿Qué posibilidades se abren para ti? Escribe sin analizar demasiado...