



DESINTOXICA
TU RELACIÓN

Módulo 1: Preparación

Este material pertenece a Olga Lucía Cano Ramírez y es de uso único para los entrenamientos impartidos por ella y uso de sus estudiantes para su proceso de aprendizaje.

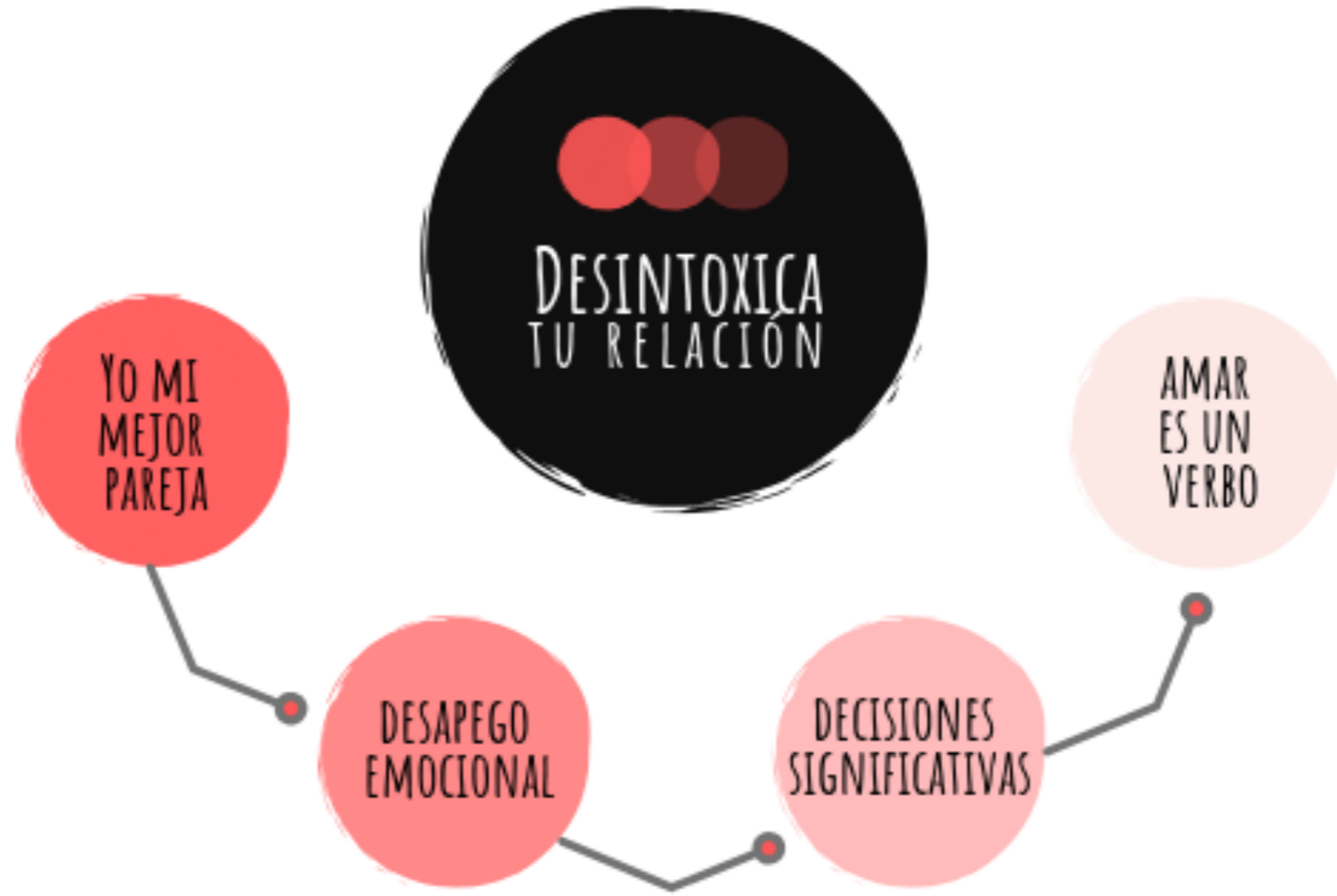
Está prohibida la reproducción total o parcial del mismo, guardando los derechos de propiedad intelectual y de autor.

QUÉ SE REQUIERE...

- Confiar en el proceso....apertura.
- Valentía.
- No dramatismos.
- Disciplina.
- Compromiso y Enfoque.
- Seguir la metodología y módulos con las actividades.
- No te saltes partes.
- Estar presente y participar.
- Marcadores de colores, Manual, Cuaderno.

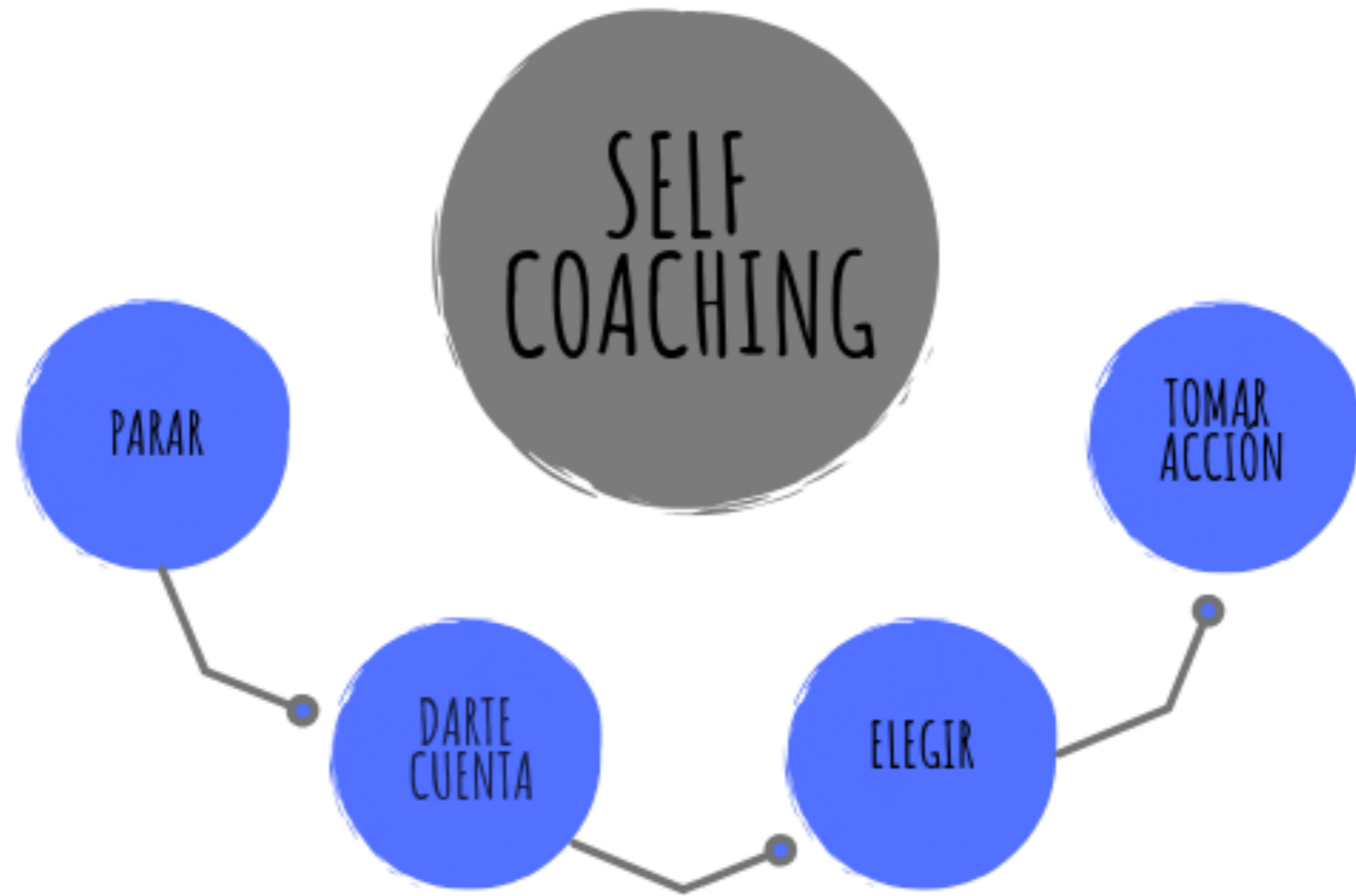


DESINTOXICA
TU RELACION





DESINTOXICA
TU RELACION



Describe con palabras lo que imaginaste en tu cofre...



Nuevos Hábitos:

En la mañana (al levantarte):

Apenas te despiertes, estírate y siéntate.

Dale un beso a tu pareja y agradécele por despertarte a tu lado.

Respira: Inhala y exhala 5 veces.

Agradece 2 cosas, por escrito.

Tomar un vaso de agua.

Arregla tu cama.

Haz 5 minutos de movimiento corporal.

Nuevos Hábitos:

En la noche (antes de dormir):

Agradece 2 cosas que hayan sucedido en el día, en el cuaderno.

Lee el mantra para Desintoxicar Tu Relación.

Imagínate feliz terminando este proceso.

Respira: Inhala y exhala 5 veces con la técnica 5-3-3

**Mantra para
Desintoxicar
Tu Relación**

Yo soy mi mejor pareja

Me amo y me respeto

**Soy el/la dueña/a
de mi mundo**

**Y en él comparto mi tiempo y espacio
con quien yo elijo**

**Tengo excelentes y sanas relaciones
que me ayudan a crecer**

Soy responsable de mis emociones

**Mis pensamientos
y conversaciones son positivas**

**Creo que todo lo que sucede en mi vida
es bueno, aprendo
y crezco con ello**