

¿Cómo superar una ruptura?

taller by @seressexuados & @esmipsicologa



Lista de personas de mi entorno que me hacen sentir bien



Lista de metas y objetivos nuevos en mi vida



Lista de áreas de mi vida que van bien y en las que puedo poner más atención



Lista de cosas que me hacen feliz y podría hacer más



Lista de ventajas que tiene mi situación actual

¿QUÉ HAS APRENDIDO?

¿Qué errores consideras que has cometido tú en esta relación?

¿Qué cosas has permitido en esta relación que no te gustaría permitir en la próxima?

¿Qué límites te gustaría poner en tu futura relación?

¿Qué ingredientes crees que son esenciales para que tu próxima relación sea más sana y feliz?

¿Qué cosas buenas has aprendido de la pareja con la que estabas?

¿De qué te estás dando cuenta en el transcurso de este duelo? ¿Qué te está ayudando a salir?
