

GUÍA DE ACCIÓN

Clase 1

¿POR QUÉ NO LOGRAS SUPERAR LA INFIDELIDAD?

César Mendocilla
SANANDO TU CORAZÓN DE LA INFIDELIDAD

GUÍA DE ACCIÓN CLASE 1

Lee, analiza y realiza esta actividad de manera profunda.

Con las siguientes actividades lograrás sentir un alivio emocional y será el inicio para superar la infidelidad:

1. Anota cada uno de los pensamientos y las emociones que sientes hacia la persona que te fue infiel.

2. Realiza 3 veces la técnica que practicamos en la clase.

3. Ahora responde de manera consciente estas preguntas, te ayudarán a concientizarte de tus nuevos sentimientos y emociones:

¿Sientes lo mismo hacia la persona?

¿Tienes algún pensamiento o emoción nueva?

¿Cuáles son?

¿Hay algún pensamiento o emoción que se repita, que se mantenga? ¿Cuál es?

Si respondiste Sí: ¿Por qué crees que esto sucede?

¿Qué crees que puedes hacer para remediarlo?
