

GUÍA DE ACCIÓN

Clase 2

PRIMEROS PASOS PARA SUPERAR LA INFIDELIDAD

César Mendocilla
SANANDO TU CORAZÓN DE LA INFIDELIDAD

GUÍA DE ACCIÓN CLASE 2

Lee, analiza y realiza esta actividad de manera profunda.

Las siguientes actividades te orientarán para lograr la etapa #1 para superar la infidelidad:

1. Haz una lista de tus pensamientos recurrentes.

2. Escribe cada una de las elecciones que tomas como consecuencia de tu lista de pensamientos.

3. ¿Qué acciones y comportamientos desencadenan tus elecciones actuales?

4. ¿Cuáles son las experiencias que has tenido en los últimos 3 meses como resultado de tus acciones y comportamientos?

5. Escribe una lista de los sentimientos que te han producido tus acciones y comportamientos.

6. ¿Qué tipo de futuro te espera si sigues en este mismo ciclo?

7. ¿Qué podrías hacer para romper con este círculo?
