

¿CÓMO MEJORAR LA RELACIÓN CON MI ENTORNO?

CÓMO MEJORAR LA COMUNICACIÓN EN MI RELACIÓN AMOROSA

Aprende a identificar qué aspectos de tu relación de pareja son dañinos, para sustituirlos por otros más saludables.

Saludable

Puedo apoyarme en ti sin perderme a mi mismx

Tengo mis pensamientos y opiniones separadas a las tuyas

Disfruto mi tiempo libre y te motivo a que tengas el tuyo

Los dos nos sentimos cómodxs para expresar cómo nos sentimos

Entiendo que estar juntxs es una decisión que se toma todos los días

Dañino

Te necesito para sentirme bien

Debo estar de acuerdo en todo lo que me dices

Cuando no me necesitas me siento mal conmigo mismx.

Si te digo cómo me siento, te irías o enojarías

Cualquier señal de ruptura me hace sentir abandonadx, triste y solx