



EQUILIBRANDO MI SER

Tus relaciones son un reflejo de tu relación contigo. Lo que desesperadamente buscas afuera o demandas es lo que no has atendido dentro de ti. Es momento de jugar un pequeño ejercicio de reflejos: piensa en las personas de tu entorno y piensa en tu relación con cada uno de ellos, al final encontrarás un par de casillas en blanco para anotar otras opciones que deseas agregar. Evalúa la relación y pregúntate: ¿qué busco o deseo obtener de la relación con esta persona?, ¿qué demando en mi relación con esta persona?, ¿qué he querido obtener siempre de esta persona y no he recibido? Anota tus respuestas en la primera casilla.

Es hora de voltear el espejo... en la segunda casilla escribe cómo te brindas eso que buscas o demandas en tus relaciones, analiza en tu trato contigo cómo se refleja esto día a día. Si deseas ser escuchada por otros, pregúntate: ¿me escucho? Si deseas comprensión de otros, pregúntate: ¿cuán comprensiva soy conmigo misma?

Fíjate en los resultados plasmados en el cuadro y utiliza la parte de 'Observaciones' para escribir cómo te sientes con esta comparación: ¿estás siendo equilibrada con tus relaciones?, ¿eres capaz de dar(te) lo que pides en tus relaciones?

(Hagamos el ejercicio)



	Lo que busco o deseo en esta relación... 	¿Te brindas eso que buscas en esta relación a ti misma?, ¿cómo? 	Si la respuesta anterior fue negativa, indica acá cómo podrías brindarte esto a ti misma 
MAMÁ			
PAPÁ			
HERMAN@S			
PAREJA			
AMIG@S			
COMPAÑEROS DE TRABAJO			
SOCI@			
JEFE			
OBSERVACIONES			