

Reflexiones Propias



Reflexionando en mis patrones de pensamiento y conducta.

Esta hoja de trabajo está diseñada para poner en papel nuestras emociones, pensamientos, y comportamientos antes de reflexionar en ellos. Completar este ejercicio me ayudara a ver y comprender mis propios patrones de pensamiento y comportamiento para aumentar el conocimiento de mí misma.

1. Escribe en detalle los comportamientos no amorosos que han sido aceptados en tu matrimonio.

Ejemplo, he permitido que mi esposo me grite, me golpee, me controle, me cele, y me engañe.

2. Por cada situación escrita arriba, escribe como tu escogiste sentirte, como escogiste actuar, y como tus reacciones afectaron tu bienestar personal. Ejemplo, cuando le permito que me grite elijo sentir temor, cuando le permito que me golpee elijo pensar que quizás yo me lo merezco por no haber hecho algo bien.

3. Escribe la respuesta a las siguientes preguntas:

A.- Porque no creo que yo tengo el derecho a ser feliz?

B.- Quien fue la primera persona que me puso eso en mi cabeza? ¿Una madre que sufrió por mucho tiempo? ¿O quizás las creencias religiosas de sacrificio personal?

Reflexiones Propias



C.- Quien ha causado que tu tengas miedo y dudes de ti?

D.- Crees en el libre albedrio o derecho de elección propia? ¿En qué áreas de tu vida has renunciado a tu libre albedrio, a tu elección propia, y a tu propia opinión? ¿Y por qué hiciste eso?

E.- ¿Qué votos matrimoniales tomaste el día de tu boda? ¿Viviste a la altura de esos votos? Que cosas hiciste para cumplir con tus votos ¿En qué fallaste?

F.-Ha tu esposo fallado a cumplir sus votos matrimoniales? ¿En que ha fallado él?

G.- De que maneras has tratado de expresar tus sentimientos de insatisfacción a tu esposo? ¿Has tratado de hablar con él? ¿Cuáles han sido sus reacciones?

H.- ¿Ha cambiado tu esposo en respuesta a alguna petición tuya? ¿Qué cambio hizo por ti? ¿Han sido esos cambios significativos y de largo tiempo?

Regresa a este ejercicio tantas veces como necesites. Date suficiente tiempo para contestar las respuestas, piensa y reflexiona antes de completar todas las preguntas. Date la oportunidad de escuchar tu voz interna, tu espíritu, tu yo interior con mucha honestidad. Las respuestas que vienen desde lo mas profundo de tu alma son verdaderas y son a las que les debemos de prestar atención.