

Reflexiones Propias ¿De quién es la culpa?

Hoja de Trabajo

Esta hoja de trabajo está diseñada para poner en papel mis emociones, pensamientos, y comportamientos antes de reflexionar en ellos.

Completar este ejercicio me ayudara a ver cuáles de los desafíos que enfrentamos en mi pareja son mi responsabilidad, o responsabilidad de mi esposo, o responsabilidad de ambos.



Describe el desafío o comportamiento

Responsabilidad mía, de él, o de ambos

Reflexiones Propias



Escribe como te sientes en cada uno de los desafíos descritos arriba, y como estos desafíos han contribuido a que el amor muera y te han llevado a que tu consideres el divorcio como una opción.

Después de escribir los desafíos enfrentados, piensa en que tanta responsabilidad de lo sucedido es tuya, que tanta es la de tu esposo. Recuerda y piensa en estos desafíos cuando tu esposo te culpe por romper el matrimonio o la relación de pareja. Recuerda que al igual que tú, tu esposo también es responsable por lo que dice, como lo dice, por lo que hace, y por como reacciona.

Lo que tu has escrito arriba te ayudara a tener mas claridad mental cuando tomes una decisión, ya sea de quedarte o de irte.