

★ HOJA DE TRABAJO DE DESANGRAMIENTO ★

COMPLETA LA TABLA A CONTINUACIÓN REFLEXIONANDO SOBRE CADA PREGUNTA Y ESCRIBIENDO TUS RESPUESTAS EN LOS ESPACIOS PROVISTOS. ESTE EJERCICIO ESTÁ DISEÑADO PARA AYUDARTE A PROCESAR TUS EMOCIONES Y PLANIFICAR TU PROCESO DE SANACIÓN.

INMEDIATO	TUS PENSAMIENTOS Y REFLEXIONES
1. REFLEXIONAR SOBRE RECUERDOS POSITIVOS	¿QUÉ RECUERDOS POSITIVOS ATESORAS DE TU RELACIÓN? ¿CÓMO PUEDES APRECIARLOS MIENTRAS SIGUES ADELANTE?
2. CÓMO AFRONTAR LAS EMOCIONES DIFÍCILES	¿QUÉ EMOCIONES DIFÍCILES HAS EXPERIMENTADO DURANTE ESTA DECEPCIÓN? ¿CÓMO LAS HAS GESTIONADO Y QUÉ ESTRATEGIAS ADICIONALES PUEDES IMPLEMENTAR?
3. REDESCUBRIRTE A TI MISMO	¿QUÉ ACTIVIDADES O PASATIEMPOS DISFRUTABAS ANTES DE LA RELACIÓN Y QUE QUIZÁS HAYAS DESCUIDADO? ¿CÓMO PUEDES REINTRODUCIRLOS EN TU VIDA PARA PROMOVER LA SANACIÓN?



Sanando del desamor

DESCRIBE LO QUE APRENDISTE DE TU RELACIÓN RECIENTE. CONSIDERA TANTO LOS ASPECTOS POSITIVOS COMO LOS NEGATIVOS. ¿CÓMO HAN INFLUIDO ESTAS EXPERIENCIAS EN TU COMPRENSIÓN DE LO QUE NECESITAS Y DESEAS EN FUTURAS RELACIONES?

¿A QUIÉNES DE TU VIDA PUEDES RECURRIR EN BUSCA DE APOYO DURANTE ESTE TIEMPO? ¿CÓMO TE HAN AYUDADO HASTA AHORA Y QUÉ MÁS PUEDES PEDIRLES PARA QUE TE AYUDEN EN TU PROCESO DE SANACIÓN?

¿QUÉ METAS Y PASIONES PERSONALES TE GUSTARÍA PERSEGUIR AHORA QUE TIENES MÁS TIEMPO PARA TI? ¿CÓMO PUEDE EL CENTRARSE EN ESTAS ÁREAS AYUDARTE A SANAR Y SUPERAR LA DECEPCIÓN AMOROSA?

5 PASOS

PARA SANAR TU CORAZÓN

PASO UNO

AUTOCUIDADO Y BIENESTAR

PRIORIZA TU SALUD FÍSICA, EMOCIONAL Y MENTAL DURANTE ESTE TIEMPO. ASEGÚRATE DE DORMIR LO SUFICIENTE, COMER ALIMENTOS NUTRITIVOS Y REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA CON REGULARIDAD. EL EJERCICIO PUEDE SER UNA HERRAMIENTA PODEROSA PARA LIBERAR EMOCIONES REPRIMIDAS Y MEJORAR TU ESTADO DE ÁNIMO. EN EL ÁMBITO EMOCIONAL, PERMÍTETE SENTIR Y EXPRESAR TUS SENTIMIENTOS, YA SEA ESCRIBIENDO UN DIARIO, HABLANDO CON UN AMIGO DE CONFIANZA O BUSCANDO TERAPIA.

PASO DOS

SISTEMA DE SOPORTE

APÓYATE EN TU RED DE APOYO DE AMIGOS, FAMILIARES Y SERES QUERIDOS. ACÉRCATE Y COMPARTE TUS SENTIMIENTOS Y EXPERIENCIAS CON QUIENES TE IMPORTAN. SU COMPENSIÓN, CONSUELO Y CONSEJOS PUEDEN BRINDARTE UNA PERSPECTIVA Y UN APOYO EMOCIONAL INVALUABLES. SI TE SIENTES CÓMODO, CONSIDERA UNIRTE A UN GRUPO DE APOYO DONDE PUEDAS CONECTAR CON OTRAS PERSONAS QUE ESTÉN PASANDO POR EXPERIENCIAS SIMILARES.

PASO TRES

REFLEXIÓN Y CRECIMIENTO PERSONAL

TÓMATE ESTE TIEMPO PARA REFLEXIONAR SOBRE TU RELACIÓN Y LO QUE HAS APRENDIDO DE ELLA. LA REFLEXIÓN PERSONAL PUEDE LLEVARTE A UN CRECIMIENTO SIGNIFICATIVO Y A UNA MEJOR COMPENSIÓN DE TI MISMO Y DE TUS NECESIDADES EN FUTURAS RELACIONES. CONSIDERA QUÉ FUNCIONÓ Y QUÉ NO, Y REFLEXIONA SOBRE TUS PROPIOS COMPORTAMIENTOS Y PATRONES.

PASO CUATRO

RECONECTANDO CON PASIONES E INTERESES

PARTICIPA EN ACTIVIDADES Y PASATIEMPOS QUE TE BRINDEN ALEGRÍA Y PLENITUD. REDESCUBRE PASIONES QUE QUIZÁS HAYAS DESCUIDADO DURANTE TU RELACIÓN. YA SEA PINTAR, HACER SENDERISMO, TOCAR UN INSTRUMENTO O VIAJAR, SUMERGIRTE EN LO QUE AMAS PUEDE BRINDARTE UN SENTIDO DE PROPÓSITO Y FELICIDAD. TAMBIÉN ES UNA EXCELENTE MANERA DE CONOCER GENTE NUEVA Y CREAR RECUERDOS POSITIVOS.

PASO CINCO

PLANIFICACIÓN FUTURA Y POSITIVIDAD

EMPIEZA A MIRAR HACIA ADELANTE Y A VISUALIZAR UN FUTURO POSITIVO. FÍJATE NUEVAS METAS, TANTO A CORTO COMO A LARGO PLAZO. TENER ALGO POR LO QUE ESFORZARTE PUEDE RENOVAR TU PROPÓSITO Y DIRECCIÓN. PRACTICA LA POSITIVIDAD ENFOCÁNDOTE EN LAS COSAS BUENAS DE TU VIDA Y EXPRESANDO GRATITUD POR ELLAS.