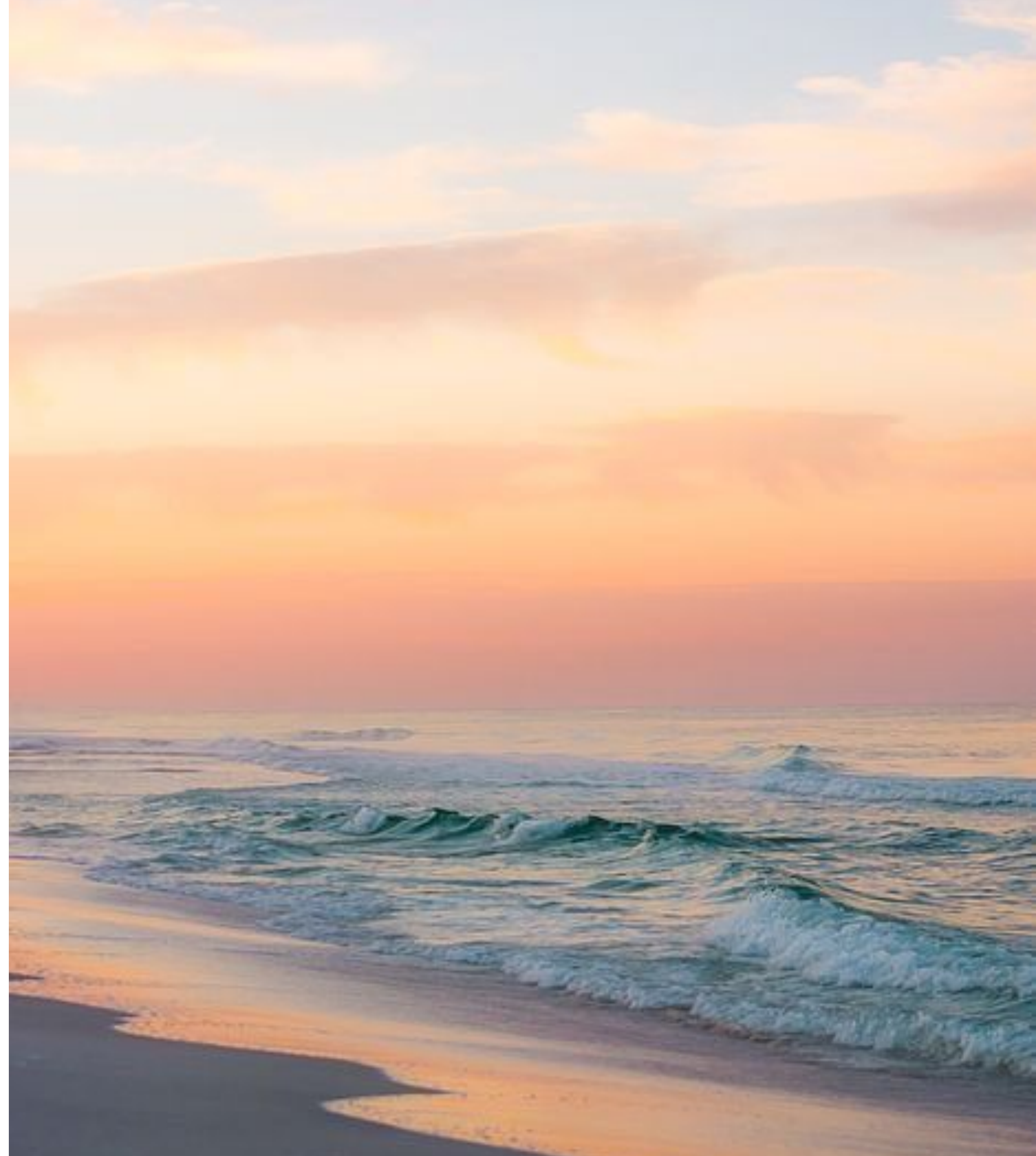


Cómo crear Relaciones Iluminadas

Workbook por Ale Karam



¿Qué actitudes manifiestas en tus relaciones una y otra vez?

- Ej: parejas mentirosas, o jefes abusivos

¿De qué manera tienes esas actitudes en tu vida?

- Ej: abusas de tus horarios de comida y sueño.

Observa objetivamente la relación de tus papás entre ellos, la relación contigo. Y basándote en eso.. ¿Qué aprendiste que es el amor?

- Ej: mi papá trabajaba todo el día, aprendí que el amor es ausencia. Mi mamá me regañaba mucho, aprendí que el amor es violencia. Mi papá le fue infiel a mi mamá, aprendí que el amor es infidelidad.

¿De qué manera lo que aprendiste del amor se replica en todas las relaciones de tu vida? No solo pareja.

¿Cómo es mi persona ideal?
(jefe, pareja, amigas)

- Haz tu lista ideal.

¿Ya eres eso en tu vida, contigo?

- Dite la verdad.

Haz una lista de 5 acciones con las que te puedas comprometer contigo desde ahora para ser más amorosa/o contigo desde ya:

1.

2.

3.

4.

5.

¿Cómo sería tu vida si te comprometes a vivir desde esa versión amorosa y compasiva de ti?

¿Qué pasaría con tu vida si decides NO comprometerte contigo y tu sanación?

La vida es un viaje que no puede vivirse sin amor.

¿Estás lista/o para dejarte amar?

www.mividailuminada.com

