

¿QUÉ DEBO SANAR DE MIS RELACIONES FAMILIARES?

Todos tenemos aspectos que podemos mejorar en nuestro sistema familiar, en este ejercicio te propongo que analices cuáles son aquellos aspectos que crees que debes trabajar para poder sostener unas relaciones familiares sanas.

¿Crees que la relación con tu madre está dónde debe de estar? ¿Sientes que deberías mejorar algo de vuestro vínculo?

¿Crees que la relación con tu padre está dónde debe de estar? ¿Sientes que deberías mejorar algo de vuestro vínculo?

¿Existe algún miembro de tu familia o tu familia política con el que tengas una especial tensión? Personas a las que no te apetece ver porque sabes que hay conflicto. ¿Quiénes son y por qué crees que existe el conflicto?

EL PLAN DE TRABAJO CON MIS RELACIONES FAMILIARES

Elige uno de los tres apartados anteriores para trabajar a través de los siguientes ejercicios:

¿Conozco en profundidad mi sistema y el de la otra persona para tener una buena comprensión y compasión acerca de lo que está ocurriendo?

¿Qué expectativas tengo yo que puedan ser erróneas o exageradas acerca de lo que debería de ser?

¿Qué expectativas tiene el otro sobre mí que puedan ser erróneas o exageradas acerca de lo que debería de ser?

¿Cuáles son mis necesidades no cubiertas en esta relación?

¿Tenemos los límites claramente establecidos?

¿Existe una aceptación y respeto profundo de mi sistema familiar y del sistema del otro?

¿Se respetan los 3 órdenes del amor?

¿Existe una buena comunicación asertiva con esta persona? ¿Cómo puedo mejorarla?

¿Dedico tiempo de calidad a esta relación?

¿Qué puedo hacer para ser más flexible, tolerante y aceptar mejor al otro?

¿De qué me doy cuenta al hacer esta lección?
