Carlos Zubillaga
czubillaga@sospareja.com
+34 680 280 584

Curso Online *"EL ARTE DE VIVIR EN PAREJA"*

Ejercicio Módulo 1 Tema 2

Correspondiente al Tema 2: La Lucha entre el Instinto de Conservación y la Plena Conciencia Humana.

Por qué al discutir con las personas que amas se activan tus mecanismos automáticos de defensa y pierdes el control.

Si tu pareja también está siguiendo este Programa, compartid las respuestas a estas preguntas sin polemizar ni discutir, principalmente como información para reflexionar.

Escribe aquí tus respuestas a las siguientes preguntas:

¿Sientes con frecuencia que se detona el modo atacar/huir propio del cerebro inferior?

¿Qué pasa, cómo actúas en esos momentos?

¿Cómo reacciona tu pareja a esos momentos cuando estás en modo atacar-huir?

¿Con qué frecuencia entra tu pareja en el modo atacar huir y cómo actúa cuando eso sucede?

¿Cómo reaccionas tú en esos casos?