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

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

Ejercicio Módulo 1 Tema 3

Correspondiente al Tema 3: Los Dos Protagonistas de Nuestra Personalidad: el Niño Adaptativo y el Adulto Maduro

¿Quién controla las discusiones, tu niño interior o tu adulto maduro?

Escribe tus respuestas a las siguientes preguntas:

¿Eres capaz de reconocer cuándo el niño adaptativo está en control de tu relación de pareja y cuándo está en control tu adulto maduro? Escribe un ejemplo concreto reciente para ilustrar tu respuesta.

¿Estás consciente de que tu conducta contribuye a crear una determinada atmósfera (sana o contaminada) y que luego ambos respiran el aire de esa atmósfera? Describe dos ejemplos concretos de tu propia conducta, uno de contribución positiva a la atmósfera de la relación y otro de contribución negativa.

Ya tendrás oportunidad de dialogar sobre estas cosas más adelante en el Programa.