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

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

Ejercicio Módulo 2 Tema 1

Las preguntas de este cuestionario deben ser contestadas individualmente.

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

Pon por escrito tus respuestas y reflexiones sobre las siguientes preguntas:

¿Cómo te ubicas tú en el eje vertical de la autoestima y cómo crees que se ubica tu pareja?

¿Qué es más frecuente en ti, la vergüenza (desprecio de ti mismo) o la grandiosidad (desprecio hacia el otro)?

Examínate si has aprendido a usar la empatía preventiva y sueles hacerte habitualmente la siguiente pregunta cuando hablas con tu pareja: ¿Cuál será el impacto de lo que voy a decir sobre la persona a la que estoy hablando?

¿Cómo crees que cambiaría tu relación de pareja si habitualmente estuvieses en el justo medio de la autoestima, sin superioridad (grandiosidad) ni inferioridad (vergüenza), desterrando el desprecio de tu vida de relaciones?