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

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

Ejercicio Módulo 2 Tema 2

Primero responde tú las preguntas 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 horizontal de los límites y cómo crees que se ubica tu pareja?

¿Tiendes a tener límites débiles o, por el contrario, tiendes a estar amurallado?

¿Cómo son tus límites internos que te contienen y protegen a los demás de ti mismo?

¿Cómo son tus límites externos que filtran los estímulos que recibes de fuera y te protegen a ti del exterior?

¿Cómo influye en tu relación de pareja, y en tus relaciones en general, tu falta o tu exceso de límites?

En un ejercicio de imaginación, ¿cómo mejoraría tu relación de pareja si estuvieras en el justo medio de la salud en tus límites psicológicos?