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

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

Ejercicio Módulo 2 Tema 4

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:

¿Sabes distinguir los momentos en que tus instintos guerreros están en control y te pones en modo de alarma, que hemos llamado atacar-huir?

¿Cómo puedes cultivar tus instintos amorosos y dejar que éstos reemplacen a los guerreros?

¿Puedes identificar las inseguridades en el apego a tu pareja que son detonantes habituales de tus instintos guerreros? Escribe tus ideas sobre esta pregunta.

¿Cómo crees que cambiaría tu relación de pareja si aprendieras a cultivar los instintos amorosos y predominaran la empatía, la compasión y el afecto sobre el modo atacar-huir?