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

Curso El Arte de Vivir en Pareja

Ejercicio Módulo 3 Tema 1

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:

¿Entiendes y aceptas que los círculos viciosos presentes en tu relación de pareja son el enemigo y no tu pareja? Escribe tus comentarios en respuesta a esta pregunta.

¿Estás consciente de que **SIEMPRE** ambos miembros de la pareja son corresponsables de haber caído en esos círculos viciosos y de que echarse mutuamente la culpa es el principal obstáculo para romper los círculos viciosos? Escribe tus comentarios en respuesta a esta pregunta.

¿Cómo se manifiestan los tres tipos de círculo vicioso (Atacar-Retirarse, Atacar-Atacar, Retirarse-Retirarse) en vuestra relación? Describe con dos o tres ejemplos concretos la dinámica de los círculos viciosos que experimentas.