

EMPEZANDO A EVALUAR RELACION DE APEGO

¿QUIÉN ES IMPORTANTE PARA TI?

Empecemos por identificar las relaciones que son importantes para ti. **Estas son las relaciones que más quieres que se beneficien del trabajo que haces aquí, las que más te gustaría fortalecer.**

En la siguiente tabla:

1. Escribe los nombres de las cinco personas más importantes de tu vida.
2. Califica del 1 al 10 la importancia que tiene para ti cada relación (10 = la más importante).
3. Califica del 1 al 10 lo estresante que es la relación en tu vida (10 = más estresante).
4. Por último, ordena la lista, empezando por 1 para la relación que más deseas mejorar.

Nombre de la persona	¿Quién es para ti? ¿Qué hace que sea una persona valiosa en tu vida?	¿Qué importancia tiene? (1-10)	¿Es estresante? (1-10)	Prioridad a mejorar (calificación: 1-5)

Valores de las relaciones

Con esas personas en mente, considera lo que realmente quieres de tus relaciones. Al final de la vida, serás recordado por cómo trataste a las personas que son importantes para ti. Imagina estar rodeado de todas las personas que quieres y que reflexionen sobre las cualidades positivas que fomentaste en tus relaciones con ellas. ¿Qué te gustaría que dijeran? Escribe a continuación estos valores positivos en las relaciones –por ejemplo, “honestidad”, “humor”, “apoyo”- y luego **califícate del 1 al 5 según el grado en que expresa estas cualidades en la actualidad:**

1 = necesita mejorar mucho y 5 = muy satisfecho.

Las cinco cualidades y valores positivos que quiero cultivar en mis relaciones más importantes:

- | | | | | | |
|----------|---|---|---|---|---|
| 1. _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. _____ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |