

Ejercicio para superar el Apego Afectivo



El Apego es una vinculación emocional o mental a un persona, ideas o sentimientos originada en la creencia irracional de que ese vínculo proveerá de manera única y permanente, placer, seguridad e incluso la autorrealización.

1. Elabora una lista que incluya todas las situaciones conflictivas, discusiones, y episodios donde lo hayas pasado realmente mal y te hayan traído sufrimiento.

Listado de Situaciones Dolorosas y Conflictivas























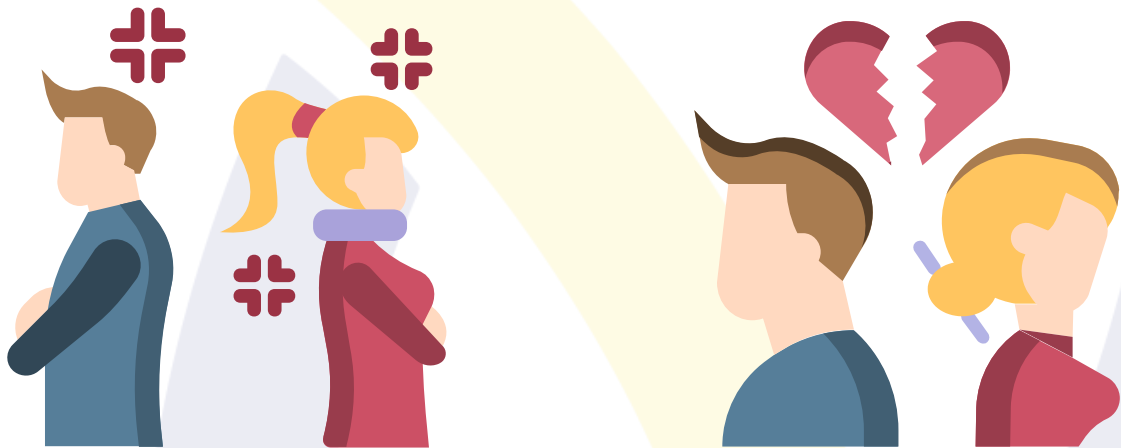




Ejercicio para superar el Apego Afectivo



2. Ahora utiliza tu imaginación y visualiza, sirviéndote de imágenes y recuerdos, esos momentos dolorosos/conflictivos, y trata de conectar con los sentimientos que experimentabas en cada una de las situaciones de la lista.



3. Cada vez que te aparezcan las dudas sobre continuar o no en la relación, coge la lista y conecta con las emociones que experimentaste, eso te ayudará a valorar el daño emocional y fortalecerá las razones para salir de esa relación tan dolorosa para ti.

