

Mercedes Cobo

CUADERNO DE TRABAJO

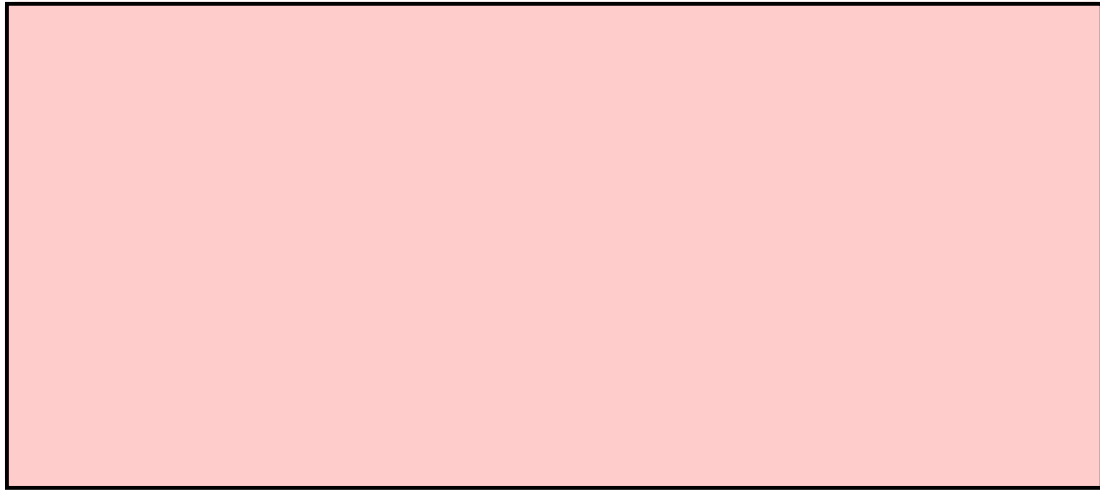
CÓMO ELEGIR BIEN A TU PAREJA

 **EMOCIOTECA**
Mercedes Cobo

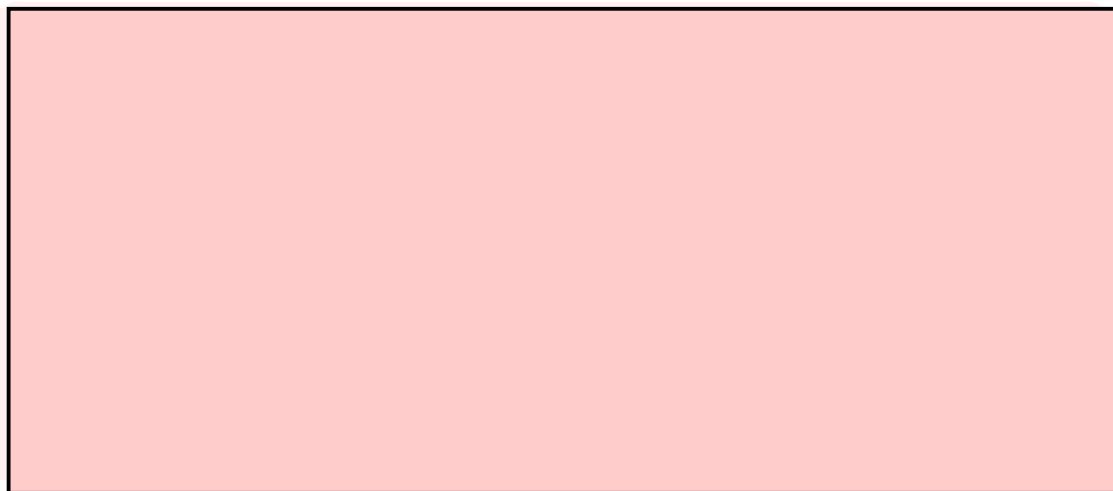
INTRODUCCIÓN

¿PARA QUÉ ME SIRVEN LAS REDES SOCIALES?

¿Cómo utilizas tú las redes sociales?



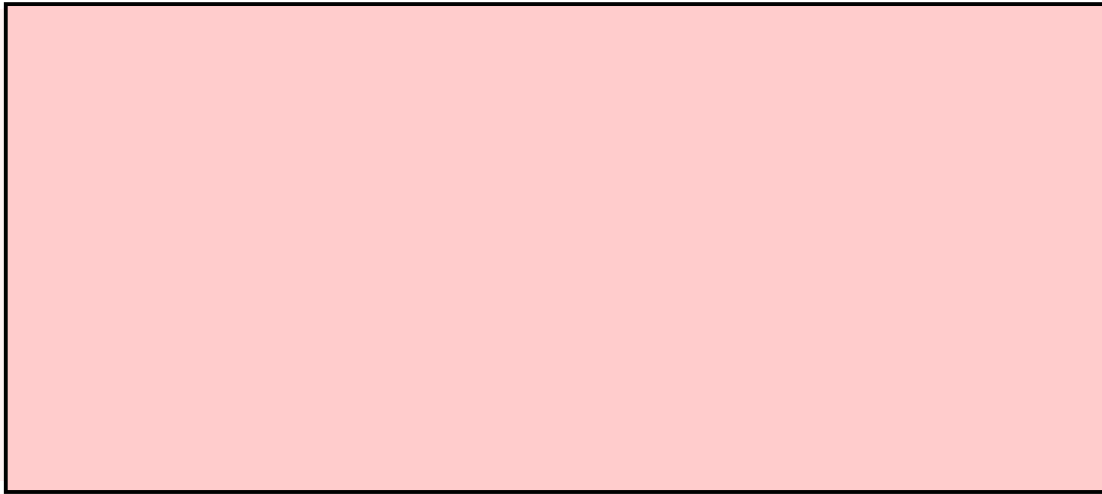
¿Cómo utilizas tú las redes sociales?



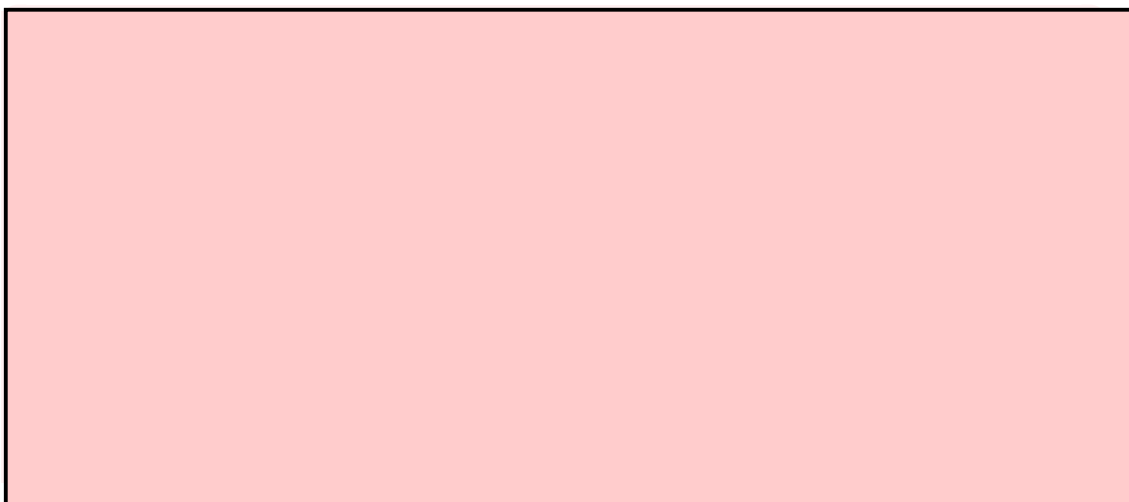
MÓDULO 1

¿QUÉ ES LO QUE ESTOY BUSCANDO Y POR QUÉ?

¿Qué características necesito que tenga mi pareja?



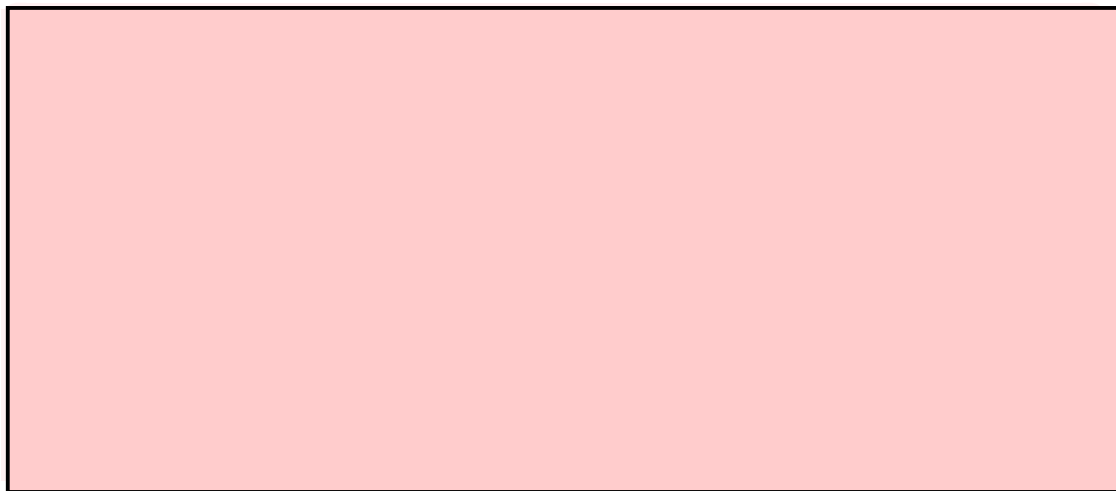
¿Cuánto te das tú de eso que necesitas de tu pareja?, ¿puede ser una carencia en ti?



MÓDULO 1

¿QUÉ ES LO QUE ESTOY BUSCANDO Y POR QUÉ?

¿Qué pasaría si mi pareja no fuera tan ...(de esta manera o de otra)...?



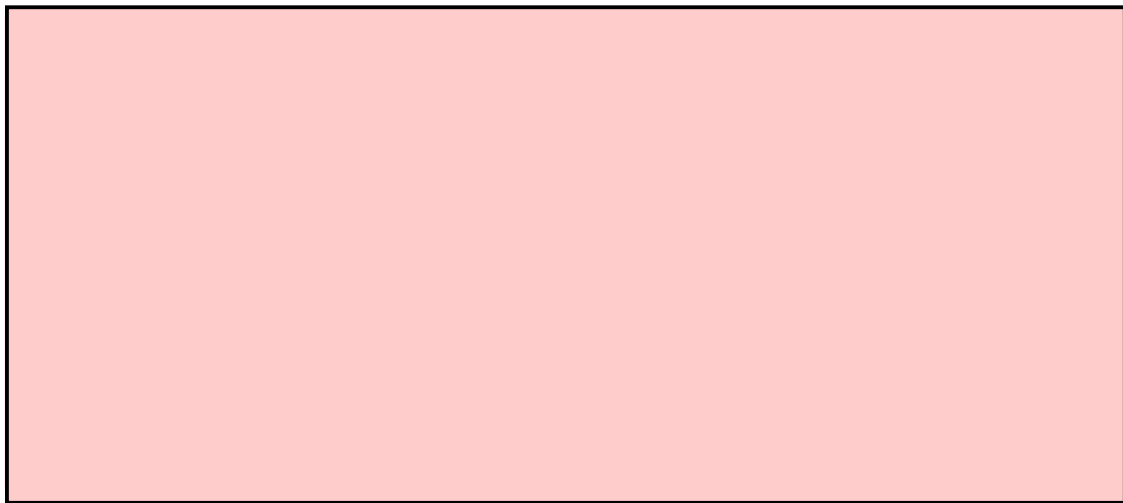
¿Cómo lo encajaría yo?, ¿cómo me haría sentir que no fuera así?



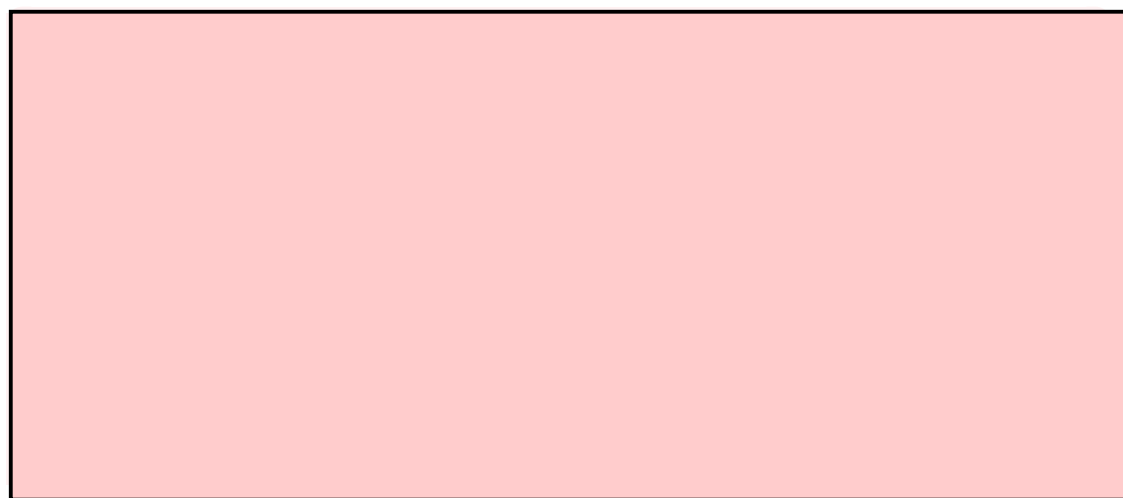
MÓDULO 1

¿QUÉ ES LO QUE ESTOY BUSCANDO Y POR QUÉ?

¿Qué rasgos imprescindibles debe tener tu pareja?



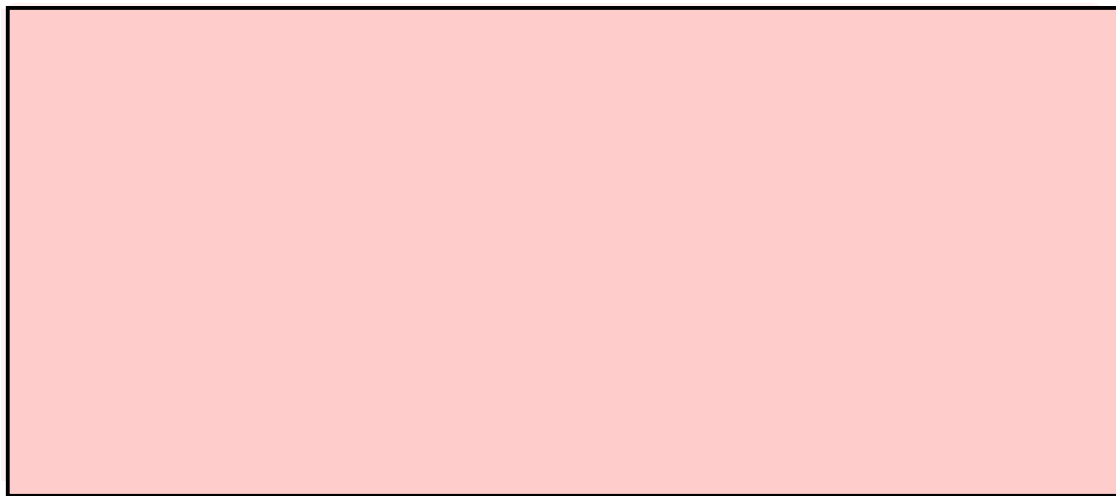
¿Qué es eso que no quieres volver a vivir en una relación?



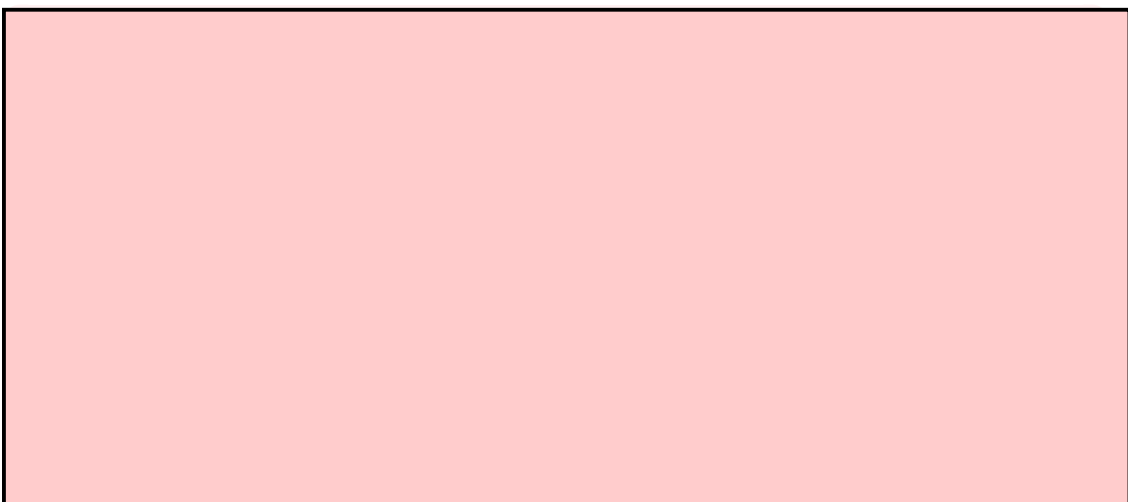
MÓDULO 2

¿QUÉ HAS APRENDIDO HASTA AHORA?

¿Qué crees que has aprendido de tus padres?



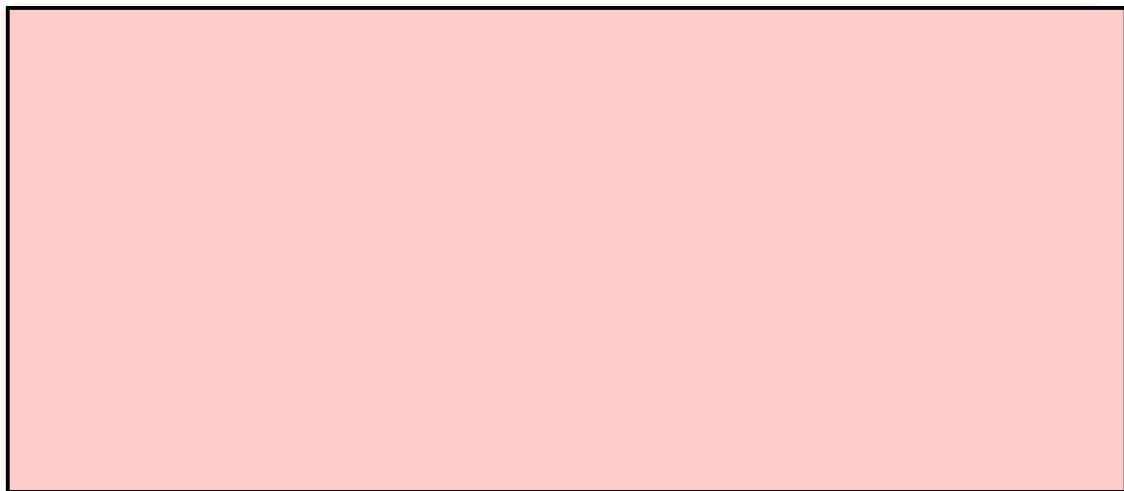
¿Cómo crees que te influyen tus relaciones anteriores?



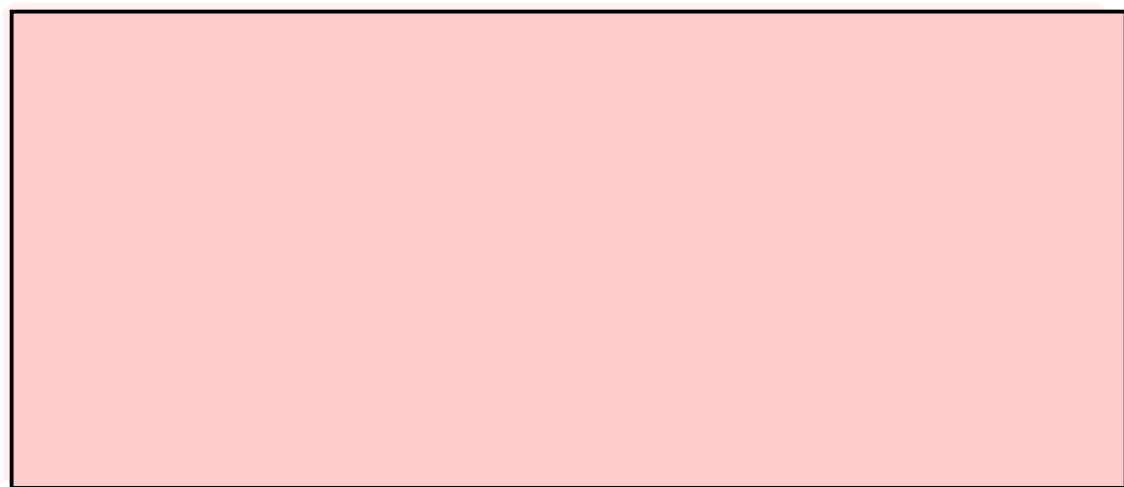
MÓDULO 2

¿QUÉ HAS APRENDIDO HASTA AHORA?

¿Qué miedo tengo cuando tengo delante a alguien que me gusta?



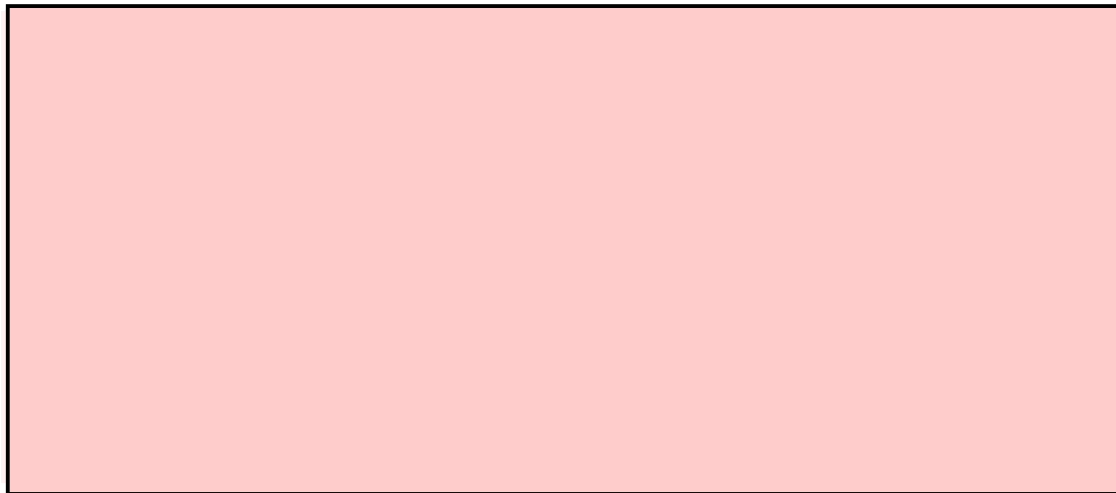
¿Qué cosas ya no quiero para mí?



MÓDULO 2

¿QUÉ HAS APRENDIDO HASTA AHORA?

¿Qué no resolví de otras relaciones?



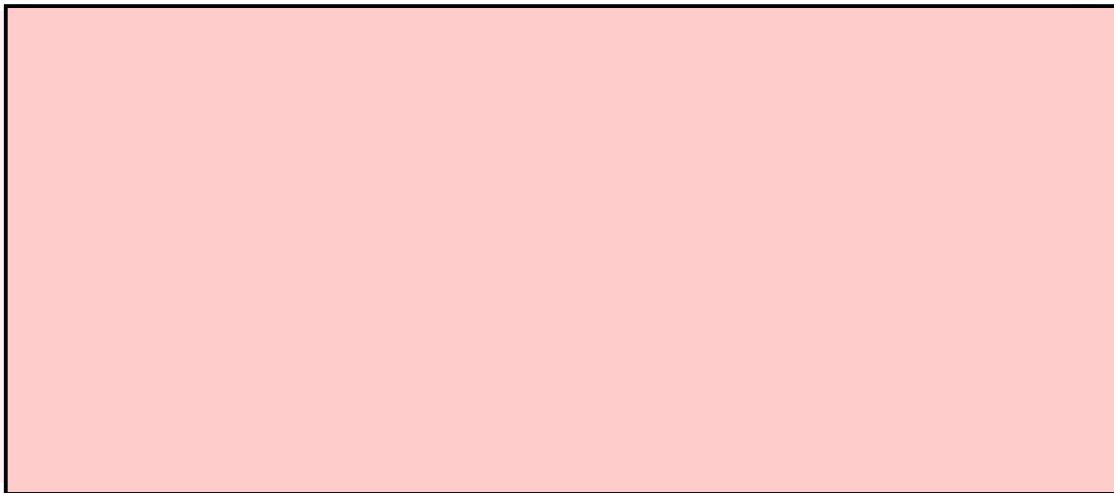
¿Qué me cuento y qué siento? (creencias y emociones)



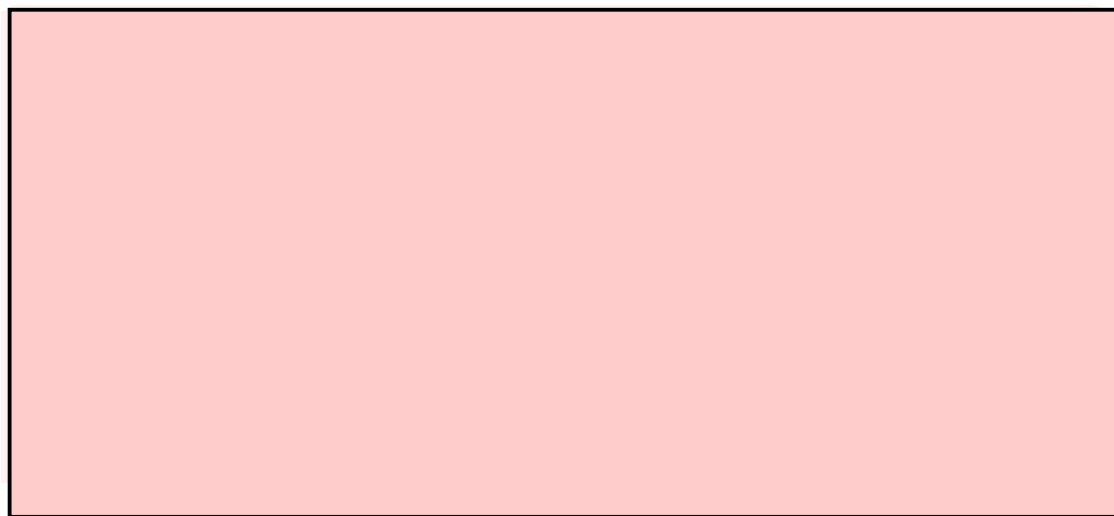
MÓDULO 3

SIN PAUSA, PERO SIN PRISAS, A FUEGO LENTO

¿Cuál es tu mayor prisa cuando piensas en tener pareja?



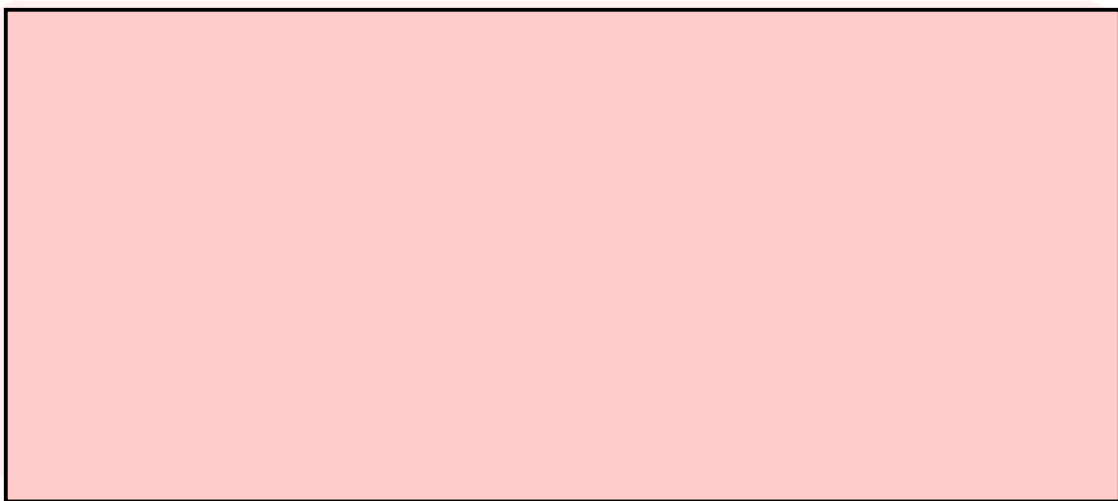
¿Qué haces para resolver el temor de quedarte sólo en la vida sin una pareja a tu lado?



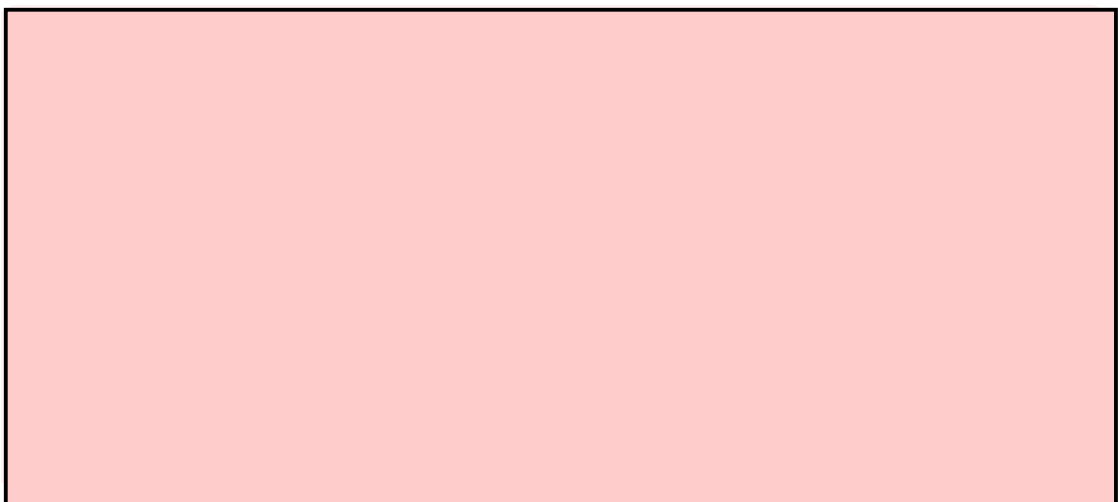
MÓDULO 3

SIN PAUSA, PERO SIN PRISAS, A FUEGO LENTO

¿Qué haces para mejorar la relación contigo?



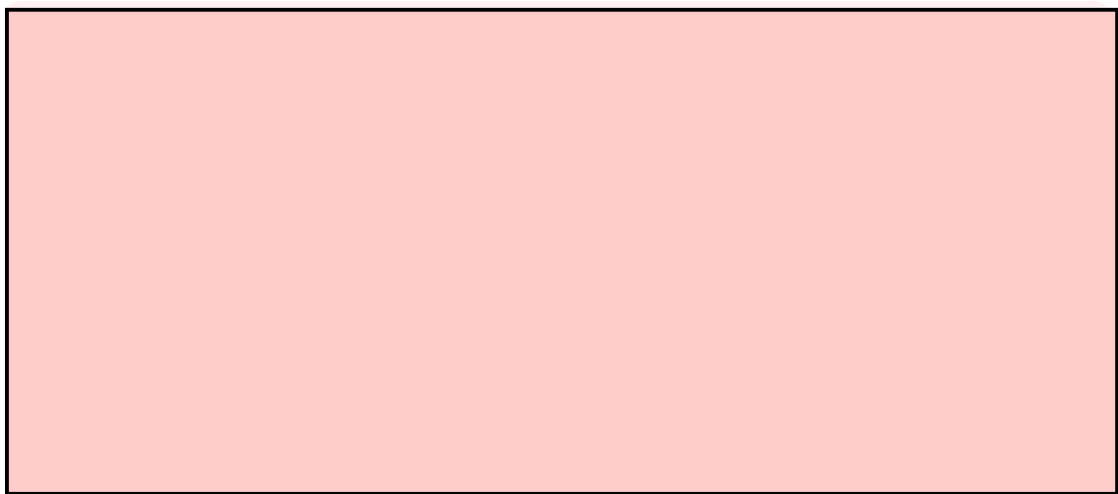
¿Qué rasgos has detectado que no aceptas de ti?



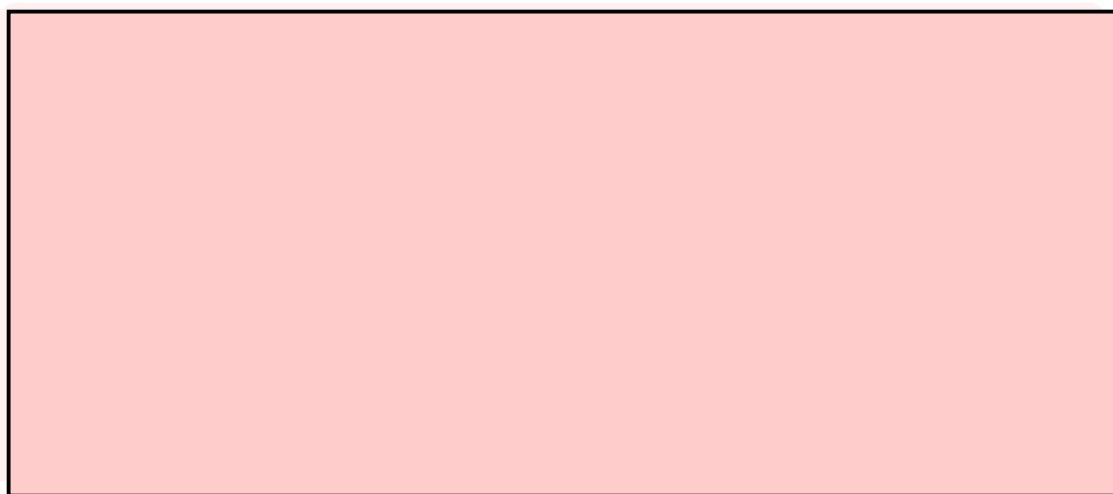
MÓDULO 3

SIN PAUSA, PERO SIN PRISAS, A FUEGO LENTO

¿Elegirías como pareja a alguien como tú?



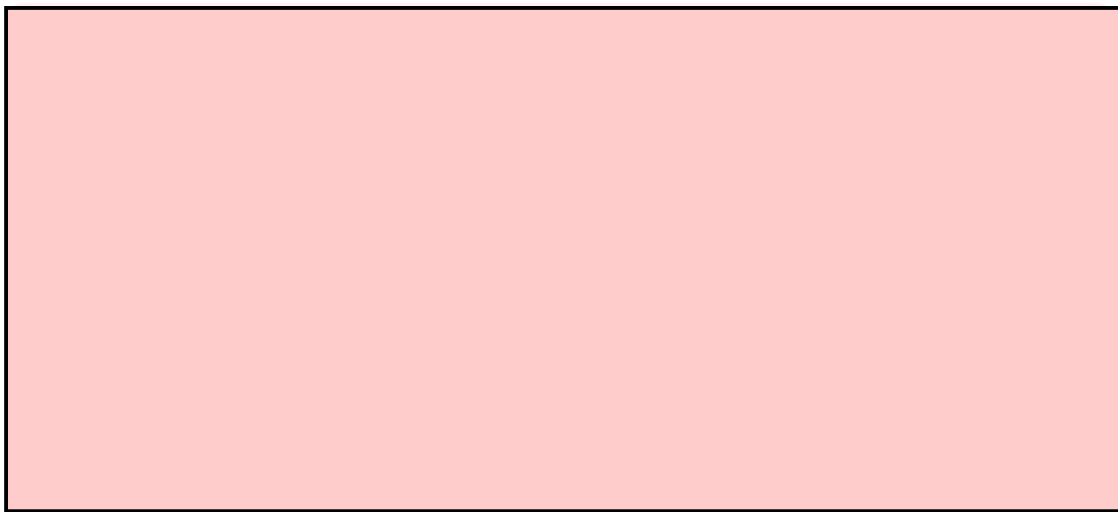
¿Qué riesgos crees que corres ahora con tu manera de buscar pareja?



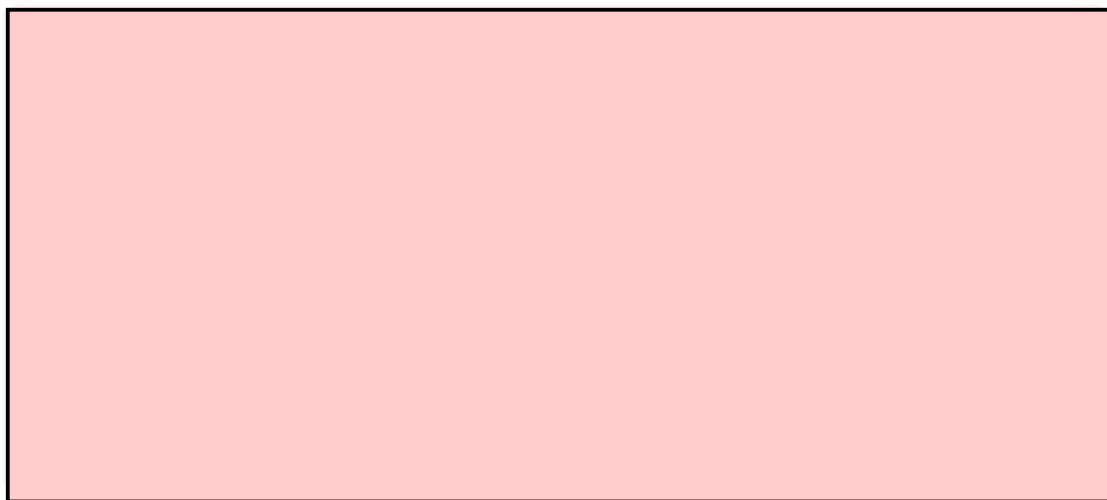
MÓDULO 4

¿VAS BUSCANDO LO MISMO QUE TU PAREJA?

¿Qué haces tú cuando te enamoras?, ¿a qué le das más importancia?



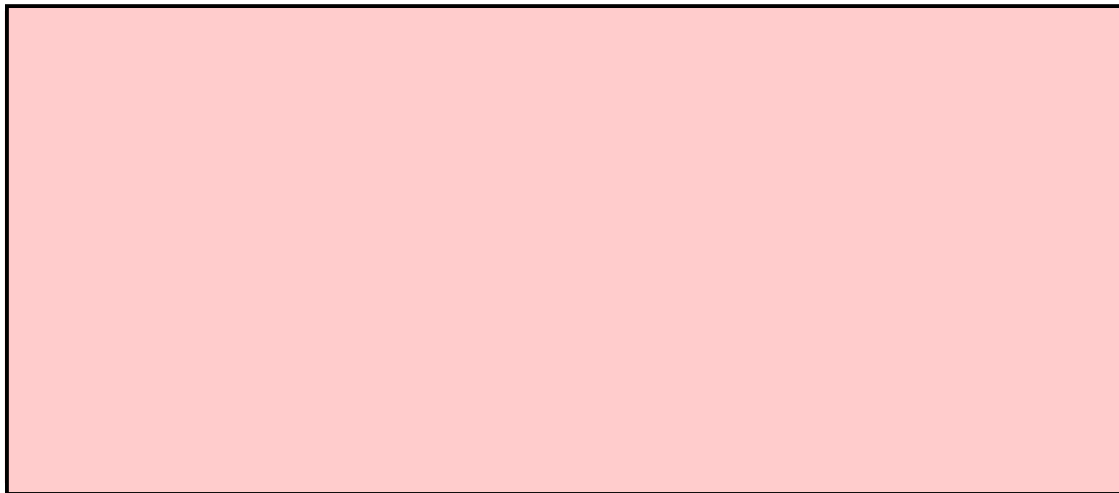
¿Qué es para ti lo más importante en la etapa del enamoramiento?



MÓDULO 4

¿VAS BUSCANDO LO MISMO QUE TU PAREJA?

¿Cómo planteas a tu pareja tus planes de futuro?



¿Qué haces para abordar el miedo al compromiso en ti o en tu pareja?

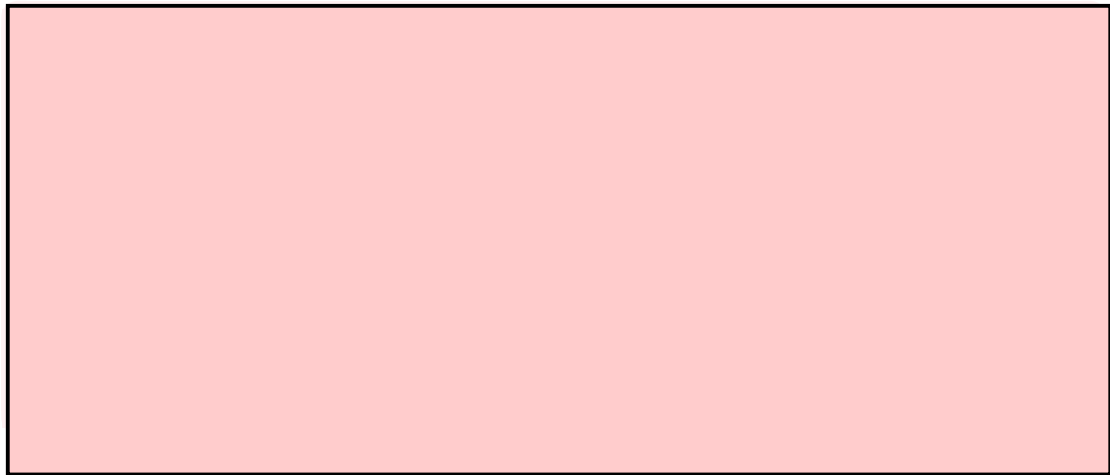


MÓDULO 5

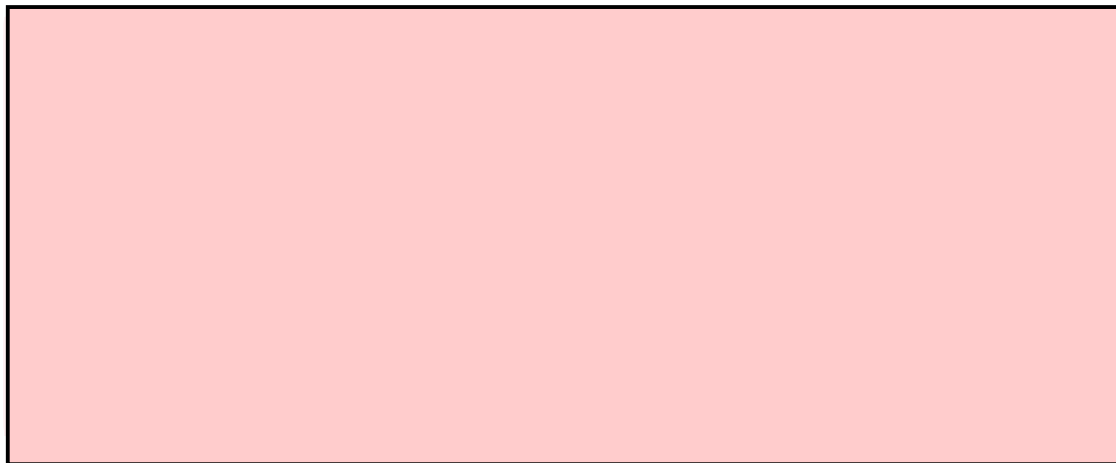
EL PROCESO DE ELEGIR Y EN QUÉ DEBO FIJARME

¿Cómo es este rasgo en tu pareja?, ¿cuánta importancia le das tú?

Su Comportamiento



Su Comunicación o manera de expresar sus sentimientos

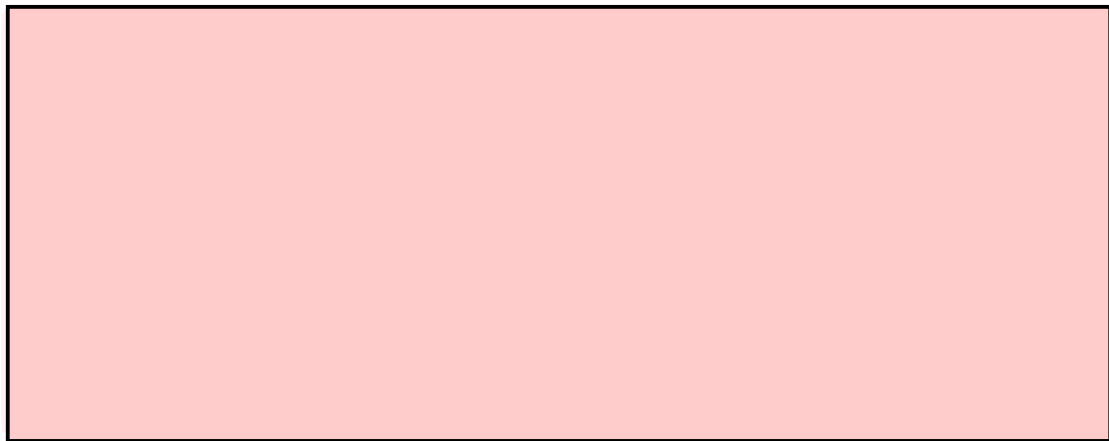


MÓDULO 5

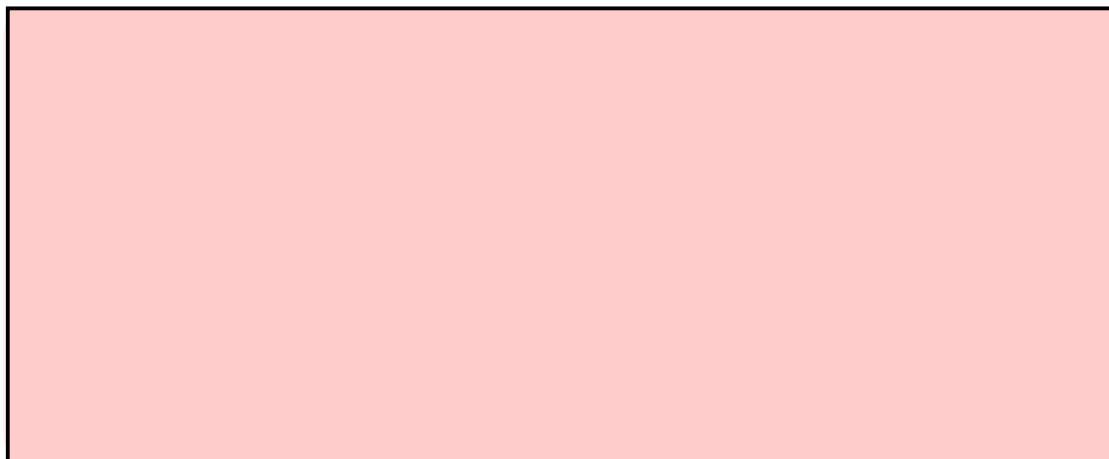
EL PROCESO DE ELEGIR Y EN QUÉ DEBO FIJARME

¿Cómo es este rasgo en tu pareja?, ¿cuánta importancia le das tú?

Su Estilo de vida



Su Carácter o su estado de ánimo habitual

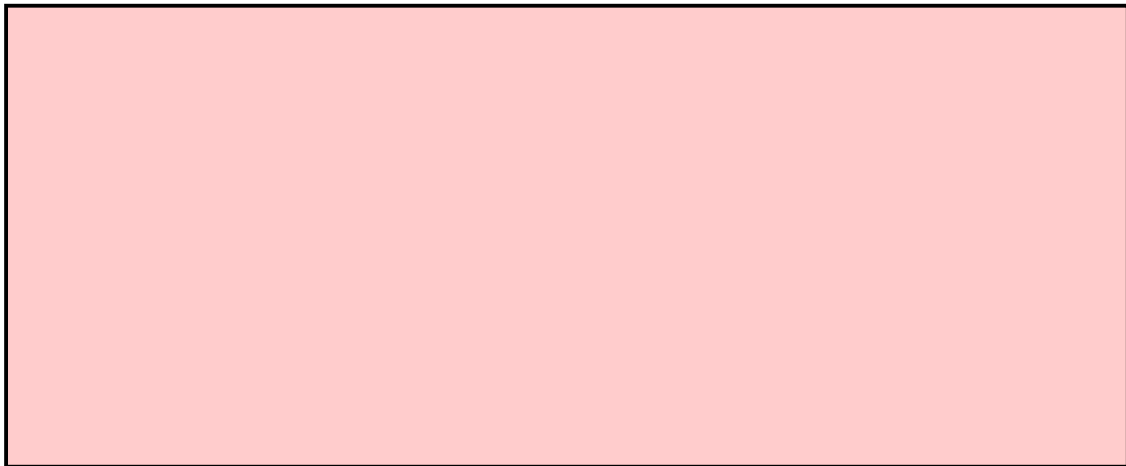


MÓDULO 5

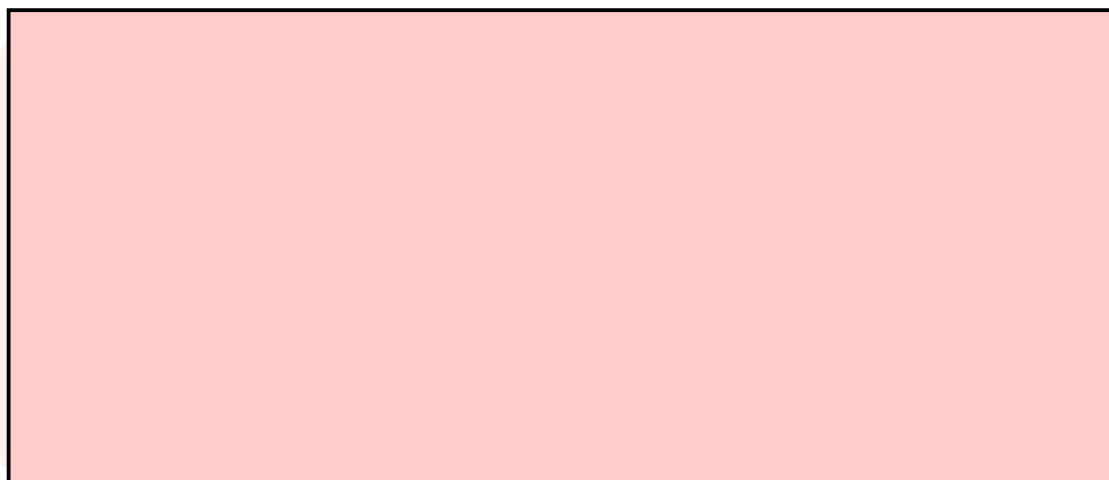
EL PROCESO DE ELEGIR Y EN QUÉ DEBO FIJARME

¿Cómo es este rasgo en tu pareja?, ¿cuánta importancia le das tú?

Sus Valores y sus Prioridades



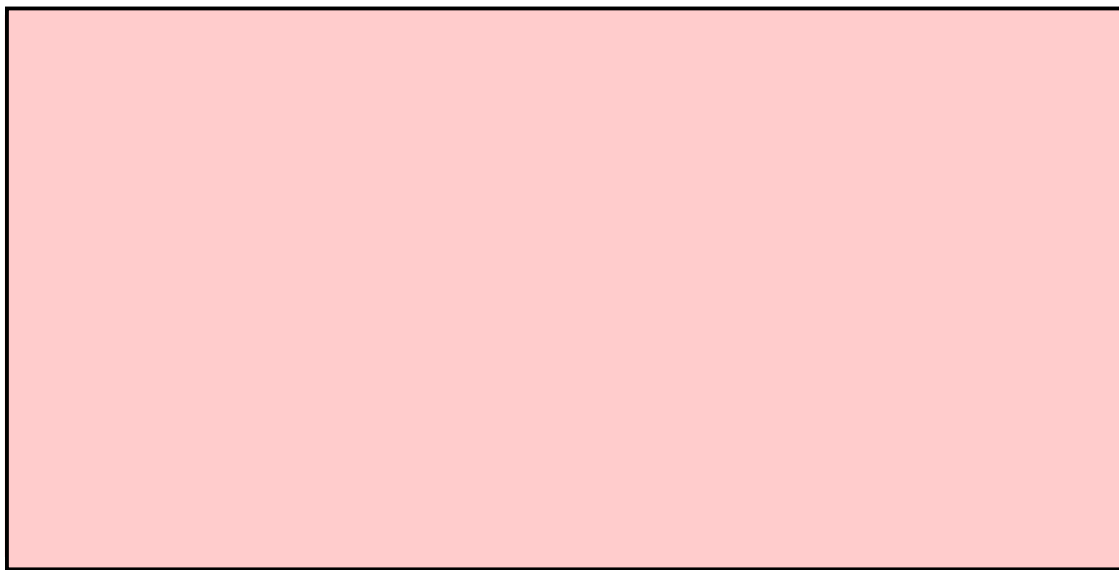
Su Propósito de vida



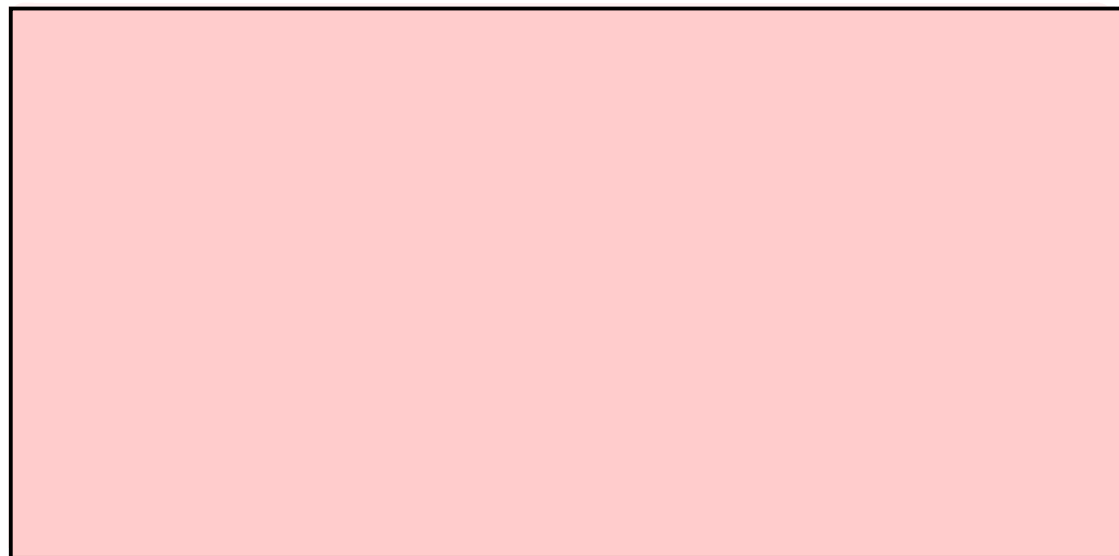
MÓDULO 5

EL PROCESO DE ELEGIR Y EN QUÉ DEBO FIJARME

¿Qué rasgo te gusta menos de tu pareja?,
¿qué límite le pondrías?



¿Qué es para ti el amor?



Mercedes Cobo

¡Gracias!

CÓMO
ELEGIR
BIEN A TU
PAREJA

Te espero en...

 **EMOCIOTECA**
Mercedes Cobo