

**PRIMER PASO**

¡Descubrirnos y construirnos en las respuestas a los siguientes casos!

**CASO 1º**

¿Cuál es el aspecto de las otras personas que más rechazas, que más te  
desagrada, que de ninguna manera toleras?

.....

¿Qué haces/que te sale cada vez que se presenta?

.....

**CASO 2º**

¿Cuál es el aspecto de tu persona que más rechazas, que más te  
desagrada, que de ninguna manera toleras?

.....

¿Qué te dices cada vez que se presenta?

.....

## CASOS. ¿QUÉ TE DICES SI...?

(Escribir solo en la R. 1ª)

1. ¿Qué aspecto de tu forma de ser es el que menos te agrada?

.....

¿Qué es lo que te dices cada vez que se presenta?

R.1ª.....

P.....

R.2ª.....

2. ¿Qué aspecto de tu forma de relacionarte es el que más rechazas?

.....

¿Qué te dices después de realizarlo?

R.1ª.....

P.....

R.2ª.....

3. ¿Cuál es el aspecto de la vida que más te contraría, que no puedes escuchar?

.....

¿Qué te dices cada vez que tienes que vivirlo?

R.1ª.....

P.....

R.2ª.....

4. ¿Cuál es el recuerdo de tu pasado que más te afecta y te cuesta escuchar?

.....

¿Qué te dices cuando te viene a la memoria?

R.1ª.....

P.....

R.2ª.....

## CASOS. ¿QUÉ TE DIRÍAS TÚ SI...?

(Escribir solo en la R. 1ª)

1. “Me he dicho mil veces que no debería hacerlo, que no está bien, que no me conviene, y hoy he vuelto a caer en lo mismo.”

R.1ª.....

P.....

R.2ª.....

2. “Hay una persona que me ha hecho daño y aunque me ha pedido perdón yo se la tengo guardada. Hoy he sido malo/a y la he desprestigiado en público”.

R.1ª.....

P.....

R.2ª.....

3. “Tu compañero/a es muy buena persona, pero alguna vez actúa de una forma que a ti no te gusta nada. Hoy tuvo una y se lo dijiste muy alterado/a”.

R.1ª.....

P.....

R.2ª.....

4. “Debo hacer algo que es bueno para mí, pero lo voy posponiendo porque no se me apetece. Hoy tenía ocasión de hacerlo y de nuevo lo he pospuesto”.

R.1ª.....

P.....

R.2ª.....

5. “Un error del pasado que te ha culpabilizado mucho llevaba tiempo sin aparecer y esta mañana te ha venido de nuevo a la memoria”.

R.1ª.....

P.....

R.2ª.....

6. “Hoy estabas alterado/a y fuiste muy déspota con una persona amiga que es muy sensible y que siempre ha sido incondicional contigo”.

R.1ª.....

P.....

R.2ª.....

7. “Siempre has pensado que está mal criticar a los demás. Hoy has criticado a otra persona y cuando te quedaste solo/a te diste cuenta.”

R.1ª.....

P.....

R.2ª.....

8. “Hace tiempo que percibes que en el fondo no estás bien. Necesitas clarificarte, pero no lo haces. Hoy has sentido con fuerza ese malestar de fondo.”

R.1ª.....

P.....

R.2ª.....

**9.** “Siempre he tenido mucho miedo a la muerte. Sé que hay que “trabajarlo”, pero no lo he hecho. Hoy lo pasé fatal con la muerte de un amigo/a.”

R.1ª.....

P.....

R.2ª.....

**10.** “Tienes una idea negativa de ti, pero ante los otros quieres quedar siempre bien. Hoy metiste la pata con un comentario que hiciste y fue criticado por los que estaban contigo.”

R.1ª.....

P.....

R.2ª.....

**11.** “Entendiste mal a una persona y la enjuiciaste como muy egoísta. Después un amigo/a te hizo ver que te equivocabas en ese juicio. Y tenía razón.”

R.1ª.....

P.....

R.2ª.....

**12.** “Siempre has sido una persona muy generosa. Pero hoy con un amigo/a, sin saber por qué, no lo fuiste. Cuando te quedaste solo/a te diste cuenta.”

R.1ª.....

P.....

R.2ª.....