

GUÍA PRÁCTICA mi mapa fuera de la pareja

Objetivo:

Recordar que tu identidad es más amplia que la pareja.

Dibuja

Comienza dibujando un círculo en el centro de una hoja y escribe tu nombre.

Alrededor

Crea otros círculos con áreas importantes de tu vida (amistades, trabajo/estudios, hobbies, autocuidado, familia, proyectos, descanso, valores...).

Reflexiona

- ¿Qué círculos están más vacíos o descuidados?
- ¿Cuánto espacio ocupa la relación en comparación con el resto?

Pequeña acción

Elige una pequeña acción esta semana para nutrir un área que no dependa de tu pareja (por ejemplo: retomar algo que te guste, escribir a una amiga, reservar tiempo para ti).

✨ Pregunta final

¿Quién soy yo cuando no estoy en el rol de pareja?

Dibuja tu mapa

