

Actividad 1 La Pareja- Cerrando Ciclo

¿Quién soy yo cuando estoy con _____ (nombre de la pareja)?

En estas líneas debes detallar que comportamientos tienes cuando estas con esa persona, si eres más feliz, si eres alegre, si eres menos efusivo(a), si pierdes tu esencia, entre otras.

Ahora, ¿Quién soy yo cuando estoy sin _____ (nombre de la pareja)?

Lo que me hace querer estar con _____ es:

Lo que le doy a _____ que no me doy a mí mismo(a) es:

Si tuviera una hija (o) y estuviera sufriendo por la misma situación yo le diría:

Lo que me estoy perdiendo de la vida por estar en esta situación es:

¿Qué pasaría si dejara ir este sentimiento?

Actividad 2

Escribiremos una carta en una hoja de color amarillo y con lapicero de color rojo:

Hoy decido que yo merezco ser feliz, pido perdón por cualquier deuda que tenga contigo de esta u otras vidas y sano el dolor causado reconciliando nuestras almas para que podamos vernos desde el amor, es suficiente el daño, la dependencia, el maltrato esto ya no es amor y me desligo de ti desde hoy y para siempre. Lo siento, por favor perdóname, te amo, gracias.

Cuando termines la llevaras con tus dos manos hacia tu pecho y cerrando los ojos dirás:

Lo siento, realmente lo siento, llego la hora.

Luego la quemaras y esas cenizas las lanzaras al viento en un recinto abierto.

Actividad 3

Antes de acostarnos nos ducharemos con agua tibia, utilizaremos un jabón azul para bañarnos y nos exfoliaremos con sal marina.