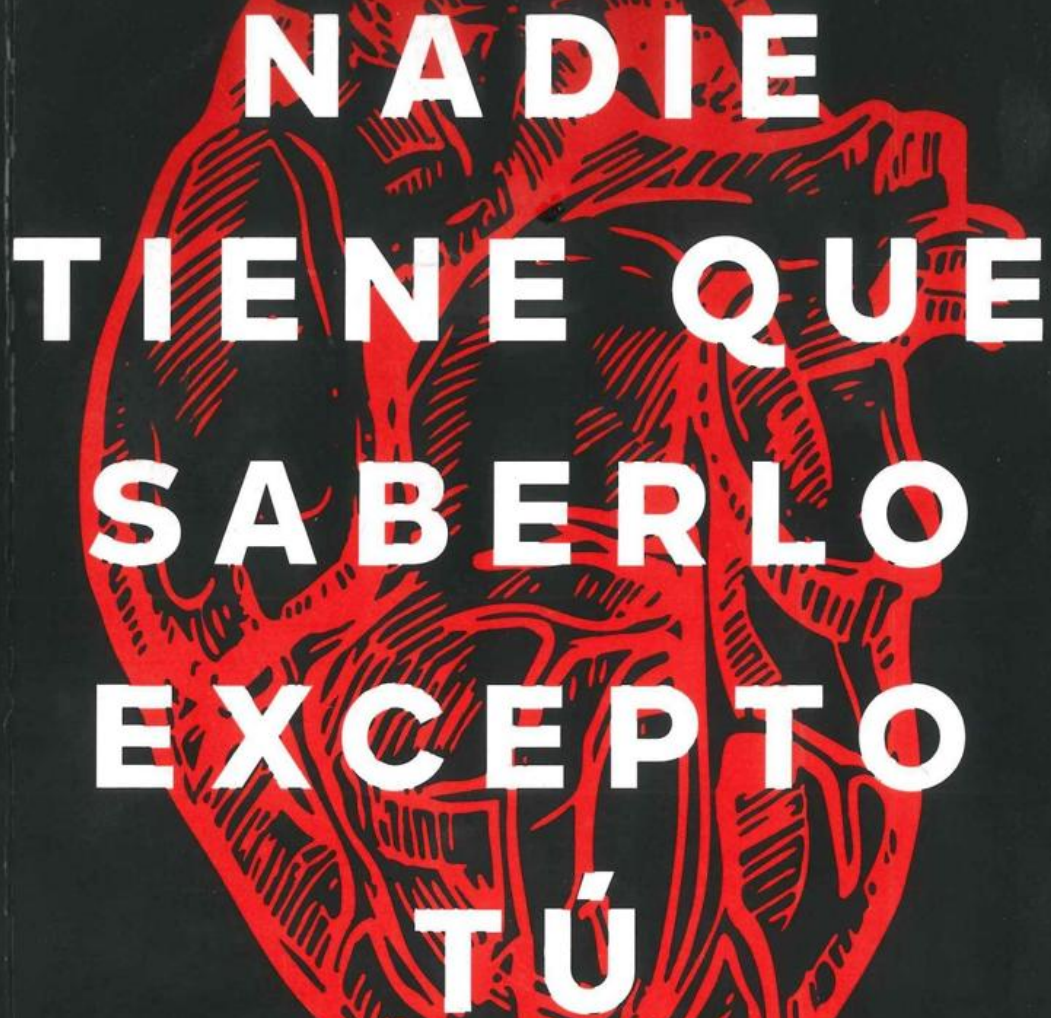


MADAME G. ROUGE



**NADIE
TIENE QUE
SABERLO
EXCEPTO
TÚ**

NADIE TIENE QUE SABERLO EXCEPTO TÚ

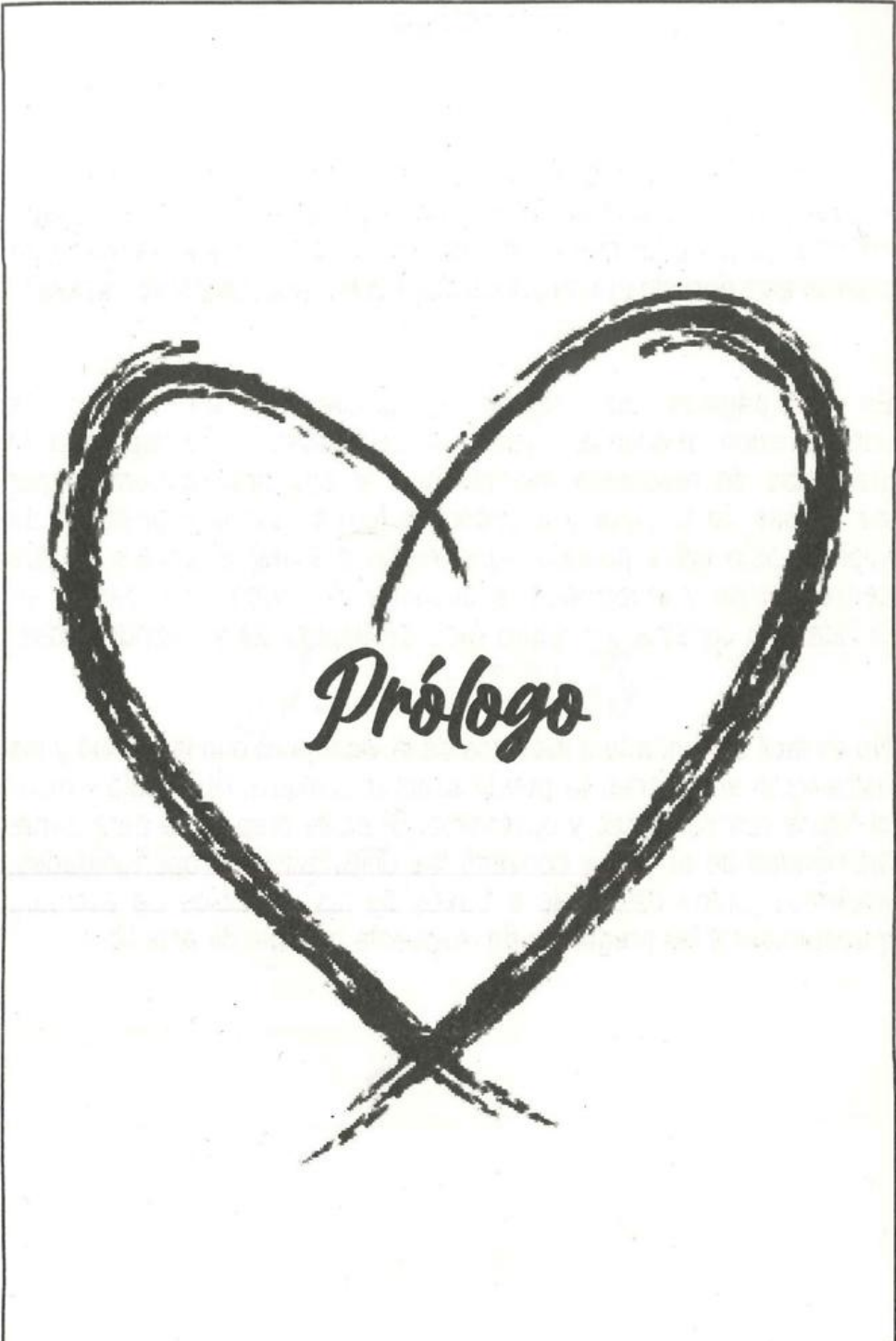
Libro de autoayuda para chicas | Crecimiento
personal | Superar una decepción amorosa |
Hacer las paces con el pasado y mirar al futuro
con serenidad | Reencontrarse a sí mismo

Madame G. Rouge

“Copyright 2022 di Madame G. Rouge - Tutti i diritti riservati.

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida de ninguna forma ni por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, fotocopiado, grabado o de otro tipo, sin permiso escrito del autor. El uso no autorizado de este material puede constituir una violación de las leyes de derechos de autor. Este libro se publica únicamente con fines informativos y no debe utilizarse como sustituto del asesoramiento profesional.

El autor y el editor no se responsabilizan de los errores o inexactitudes que pueda contener el libro.



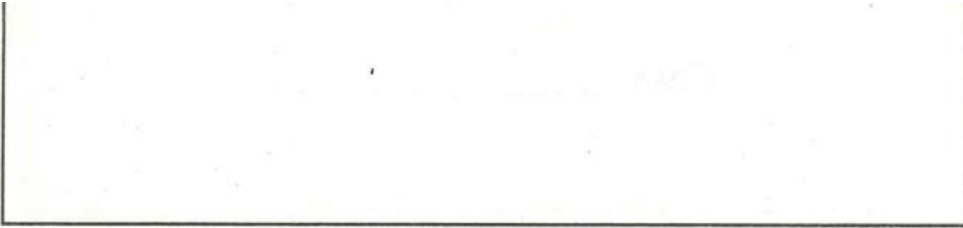
Prólogo

La vida está llena de altibajos, y a veces nos enfrentamos a situaciones difíciles que nos dejan abatidos y desesperanzados. Si has pasado por una ruptura o un momento difícil en tu vida y buscas la forma de superar este periodo y mirar al futuro con optimismo, este libro es para ti.

En las páginas que siguen, le guiaré por un camino de autorreflexión mediante ejercicios de escritura introspectiva y preguntas de respuesta múltiple que te ayudarán a comprender las causas de tu dolor y a encontrar formas sanas y positivas de superar este difícil periodo. Aprenderás a tomar el control de tus pensamientos y emociones, a encontrar tu propósito y pasión en la vida, y a construir un futuro lleno de esperanza y oportunidades.

No es fácil enfrentarse a los retos de la vida, pero con la actitud y las estrategias adecuadas se puede superar cualquier obstáculo y mirar al futuro con confianza y optimismo. Si estás preparado para tomar las riendas de tu vida y convertir las dificultades en oportunidades, iniciemos juntos este viaje a través de los ejercicios de escritura introspectiva y las preguntas de respuesta múltiple de este libro.





Juramento

lo, _____,

nacido en _____

a _____,

jurar ser fiel a mí mismo y esforzarme por convertirme en la mejor versión de mí mismo. Me comprometo a trabajar duro para alcanzar mis objetivos, a no rendirme nunca y a no permitir que mis sueños y aspiraciones se vean desafiados.

Me comprometo a ser honesto conmigo mismo y con los demás, a ser amable y compasivo, a respetar a los demás y a cuidar de mí mismo. Me comprometo a aprender de mis errores, a no juzgarme con demasiada dureza y a perdonarme cuando sea necesario.

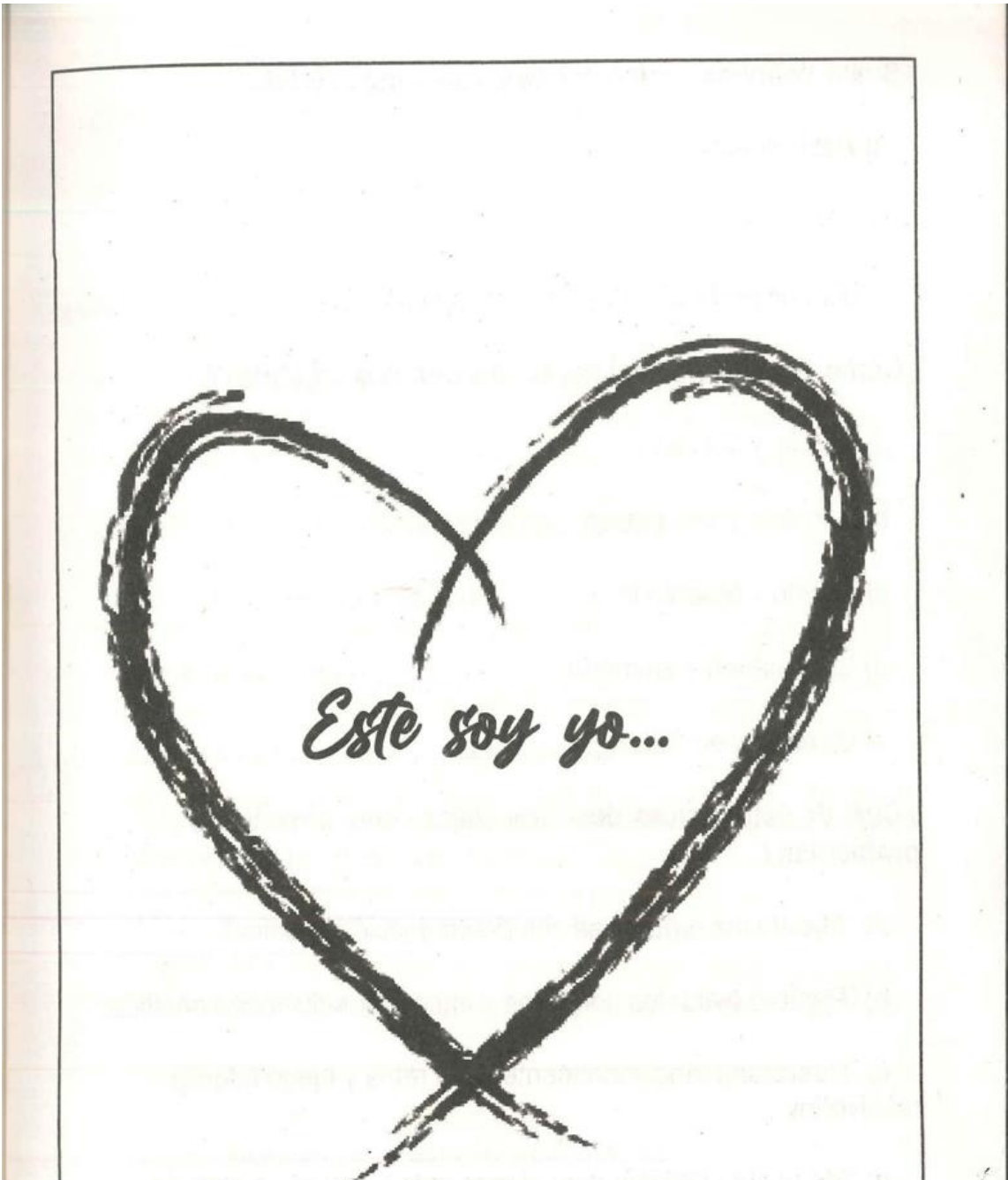
Me comprometo a agradecer lo que tengo, a valorar las oportunidades que se me brindan y a hacer todo lo posible por ayudar a los demás. Me comprometo a ser fuerte y valiente, a no tener miedo de enfrentarme a mis miedos y a vivir mi vida al máximo.

Este es el juramento que me hago a mí mismo y lo cumpliré todos los días de mi vida.

Juro solemnemente decir la verdad, toda la verdad y nada más que la verdad.

Fecha: _____

Firma: _____



¿Suelo definirme como extrovertido o introvertido?

- a) Extrovertido
- b) Introvertido
- c) No puedo decirlo, depende de la situación

¿Cómo describiría a mi personaje con dos adjetivos?

- a) Fuerte y decidido
- b) Sensible y compasivo
- c) Tímido y reservado
- d) Espontáneo y animado
- e) Otros (especifique) _____

¿Cuál de estas frases describe mejor cómo afronto los problemas?

- a) "Afronto los problemas con determinación y lógica"
- b) "Prefiero evitar los conflictos y encontrar soluciones pacíficas".
- c) "Reacciono emocionalmente a los retos y luego intento resolverlos".

d) "Me gusta planificar cuidadosamente y seguir un plan de acción".

¿Cuál de las siguientes afirmaciones me describe mejor?

a) "Soy una persona muy organizada y metódica"

b) "Soy más creativo y abierto a lo nuevo".

c) "Soy una persona pragmática y realista".

d) "Soy una persona soñadora e imaginativa".

¿Cómo suelo sentirme en un grupo?

a) A gusto y en mi hábitat natural

b) Vergüenza y timidez

c) No me gusta ser el centro de atención

d) Me gusta ser el líder del grupo

e) Otros (especifique) _____

¿Cuál de las siguientes afirmaciones coincide con mi ser?

a) "Soy una persona muy empática y comprendo fácilmente las emociones de los demás".

b) "Soy más racional y tiendo a dejar de lado las emociones"

c) "Me cuesta entender las emociones de los demás y lidiar con ellas.
mi propio"

d) "Soy emocionalmente estable y controlo mi emociones".

¿Cuál de los siguientes tipos de actividades suelo preferir?

a) Actividades creativas como pintar o escribir

b) Actividades físicas como hacer deporte o pasear al aire libre

c) Actividades culturales como visitar museos o ir al teatro

d) Actividades sociales como salir con amigos o asistir a fiestas

e) Otros (especifique) _____

¿Cuál de los siguientes adjetivos me describe mejor?

a) Competitivo

b) Colaboración

c) Independiente

d) Dependiente de los demás

e) Otros (especifique) _____

¿Cuál de las siguientes palabras describe mejor mi estado de ánimo en este momento?

a) Triste

b) Feliz

c) Nervioso

d) Calma

u) Calma

e) Otros (especifique) _____

¿Cuál de las siguientes frases describe mejor cómo me siento en este momento?

- a) Estoy muy contento y feliz
- b) Estoy muy triste y decepcionado
- c) Estoy muy agitado y nervioso

d) Soy muy tranquilo y silencioso

e) Otros (especifique) _____

Si mi estado de ánimo fuera un color sería...

- a) Azul
- b) Amarillo
- c) Rojo
- d) Verde
- e) Otros (especifique) _____

¿Cuál de las siguientes emociones siento más en este momento?

- a) Felicidad
- b) Tristeza
- c) Ira

d) Preocupación

e) Otros (especifique) _____

¿Cuál de las siguientes actividades me gustaría hacer ahora mismo para mejorar mi estado de ánimo?

a) Pasear al aire libre

b) Ver una película o serie de televisión

c) Hacer algo de ejercicio

d) Leer un libro o escuchar música

e) Otros (especifique) _____

¿Cuál de las siguientes situaciones me hace sentir más cómodo en este momento?

a) Estar solo

b) Estar con amigos

c) Hacer algo creativo, como pintar o escribir

d) Ir de compras

e) Otros (especifique) _____

¿Cuál de las siguientes cosas me preocupa más en este momento?

a) Problemas familiares o personales

b) Problemas laborales o escolares

c) Problemas de salud

d) Problemas financieros

e) Otros (especifique) _____

Si tuviera que elegir una canción que describiera mi estado de ánimo en este momento, ¿cuál elegiría?

a) Una canción triste o melancólica

b) Una canción alegre u optimista

c) Una canción energética o motivadora

d) Una canción relajante o tranquilizadora

e) Otros (especifique) _____

¿Cuál de las siguientes expresiones faciales describe mejor cómo me siento en este momento?

a) Sonreír

b) Llanto

c) Ceño fruncido o arrugado

d) Expresión neutra o impasible

Si tuviera que describir mi estado de ánimo con un animal, ¿cuál elegiría?

a) Un cachorro de perro, símbolo de alegría y felicidad

b) Un gatito, símbolo de tranquilidad y sosiego

b) Un gato, símbolo de tranquilidad y sosiego

c) Un león, símbolo de fuerza y valor

d) Un águila, símbolo de libertad

e) Otros (especifique) _____

Cómo me describiría a mí mismo:

Cómo creo que me ven los demás:

Lo que me gusta hacer en la vida:

Lo que me gustaría que los demás recordaran de mí algún día:

Nunca tuve el valor de hacerlo:

Estas son las cosas de las que me siento orgulloso:

Las cosas de las que me arrepiento y que no volvería a hacer:

Mi mayor activo:

Mi mayor debilidad:

Antes de dormirme siempre pienso en:

Un sueño que tengo de forma recurrente:

Un secreto inconfesable mío:

El mejor día que recuerdo haber tenido:

Mi relación con la comida:

Lo que cambiaría de mi personaje:

Lo que más me enfada:

Lo que más me enfada:

Escribe una carta a "ti mismo" cuando eras niño:

3 adjetivos para describirme:

1. _____
2. _____
3. _____

Mis 3 cualidades principales:

1. _____
2. _____
3. _____

Mis 3 defectos principales:

1. _____
2. _____
3. _____

Mis 3 pasiones:

1. _____
2. _____
3. _____

Mis ansiedades:

1. _____
2. _____
3. _____

Estoy celoso de:

1. _____
2. _____
3. _____

Mis 3 comidas favoritas:

1. _____
2. _____
3. _____

Mis 3 canciones favoritas:

1. _____
2. _____
3. _____

Mis 3 actividades favoritas:

1. _____
2. _____
3. _____

No podría vivir sin él:

1. _____
2. _____
3. _____

3 cosas que amo con locura:

1. _____
2. _____
3. _____

cita o frase favorita:

3 cosas que odio con locura:

1. _____
2. _____
3. _____

Me aterroriza:

1. _____
2. _____
3. _____

Me gustaría vivir en:

1. _____
2. _____
3. _____

Mis lugares turísticos favoritos:

1. _____
2. _____
3. _____

3 alimentos que odio:

1. _____
2. _____
3. _____

3 alimentos que me encantan:

1. _____
2. _____

3.

Famosos a los que respeto:

1. _____
2. _____
3. _____

Mis mejores amigos:

1. _____
2. _____
3. _____

Mis enamoramientos secretos:

1. _____
2. _____
3. _____

Mis asignaturas favoritas:

1. _____
2. _____
3. _____

Mis zapatos favoritos:

1. _____
2. _____
3. _____

3 lugares que me encantan de mi ciudad:

1. _____

2. _____

3. _____

Mis marcas favoritas:

1. _____

2. _____

3. _____

Colores favoritos:

1. _____

2. _____

3. _____

El trabajo de mis sueños:

1. _____

2. _____

3. _____

Animales favoritos:

1. _____

2. _____

3. _____

Serie de televisión favorita:

1. _____

2. _____

3. _____

3 lugares que odio de mi ciudad:

1. _____
2. _____
3. _____

Películas favoritas:

1. _____
2. _____
3. _____

Discotecas favoritas:

1. _____
2. _____
3. _____

Actividades deportivas favoritas

1. _____
2. _____
3. _____

Libros favoritos:

1. _____
2. _____
3. _____

Influenciadores favoritos:

1. _____
2. _____
3. _____

Temas de estudio preferidos

temas de estudio preferidos

1. _____
2. _____
3. _____

3 mujeres que me inspiran:

1. _____
2. _____
3. _____

3 personas que conozco y respeto

1. _____
2. _____
3. _____

3 personas que conozco y odio:

1. _____
2. _____
3. _____

Cosas que me hacen reír:

1. _____
2. _____
3. _____

Cosas que me hacen llorar:

1. _____
2. _____
3. _____

3 trabajos favoritos:

1. _____
2. _____
3. _____

Cosas que me hacen sufrir:

1. _____
2. _____
3. _____

Cosas que me relajan:

1. _____
2. _____
3. _____

Meses favoritos:

1. _____
2. _____
3. _____

Signos del zodiaco:

1. _____
2. _____
3. _____

Nombres masculinos favoritos:

1. _____
2. _____

3. _____

Nombres femeninos favoritos:

1. _____

2. _____

3. _____

Sueños en el cajón:

1. _____

2. _____

3. _____

Cantantes favoritos:

1. _____

2. _____

3. _____

Actores y actrices favoritos

1. _____

2. _____

3. _____

Programas de televisión favoritos:

1. _____

2. _____

3. _____

Palabras favoritas:

1. _____

2. _____

3. _____

Conciertos que me gustaría ver:

1. _____

2. _____

3. _____

Mi apodo de niño:

Mi apodo ahora:

Mis restaurantes favoritos

1. _____

2. _____

3. _____

El emoji que más utilizo:

1. _____

2. _____

3. _____

Periodos históricos en los que me gustaría haber vivido:

1. _____

2. _____

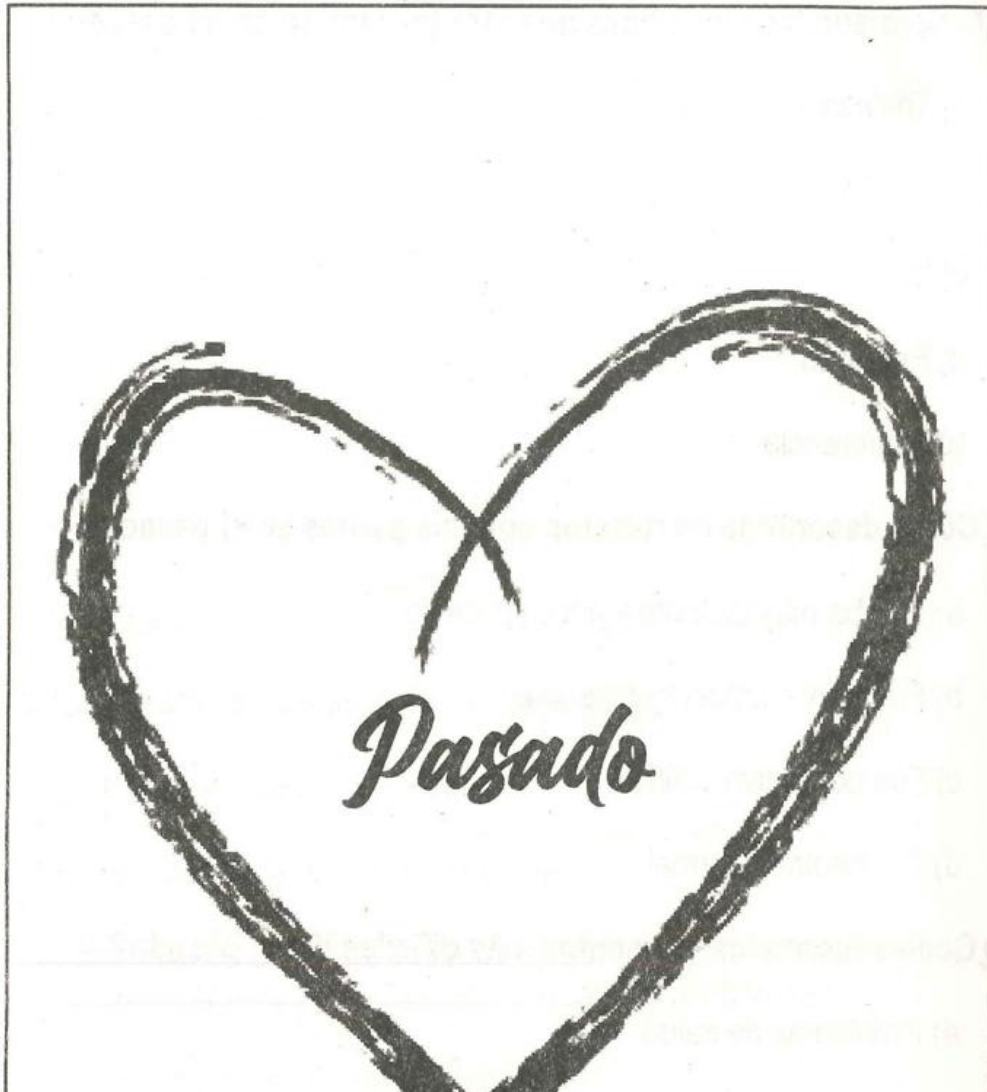
3. _____

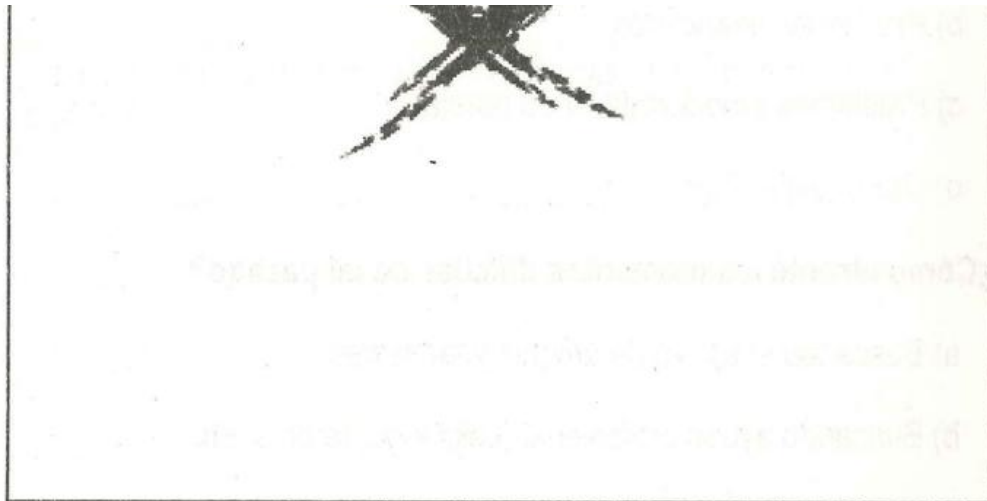
Mis vicios:

1. _____

2. _____

3. _____





¿Cuáles son las emociones que más he sentido en mi pasado?

- a) Tristeza
- b) Miedo
- c) Ira
- d) Felicidad
- e) Indiferencia

¿Cómo describiría mi relación con mis padres en el pasado?

- a) Estaba muy distante y poco presente
- b) Fue muy cariñoso y presente
- c) Fue conflictivo y difícil
- d) Era neutral y formal

¿Cuáles fueron los momentos más difíciles de mi pasado?

- a) Problemas de salud

a) Problemas de salud

b) Problemas financieros

c) Problemas emocionales y de pareja

d) Otros (especifique) _____

¿Cómo afronté los momentos difíciles de mi pasado?

a) Buscando el apoyo de amigos y familiares

b) Buscando ayuda profesional (psicólogo, terapia, etc.)

c) Intentar resolver los problemas por mi cuenta

d) Ignoró los problemas y trató de fingir que no existían.

¿Cómo describiría mi nivel de autoestima en el pasado?

a) Muy bajo

b) Bajo

c) Medio

d) Alta

e) Muy alto

¿Cómo gestioné mis emociones en el pasado?

a) Intentando ocultarlas o negarlas

b) Expresarlos de forma constructiva

c) Expresarlos de forma destructiva (por ejemplo, mediante comportamiento autodestructivo o relaciones tóxicas)

comportamiento autodestructivo o relaciones tóxicas)

d) Intentar controlarlas o reprimirlas

¿Cómo describiría mi nivel de confianza en mí mismo en el pasado?

a) Muy bajo

b) Bajo

c) Medio

d) Alta

e) Muy alto

¿Cómo describiría su relación con los demás en el pasado?

a) Muy solitario y difícil de establecer nuevas amistades

b) A veces solitario, pero con algunas amistades estables

c) Generalmente buena, con una red de amistades estables

d) Excelente, con muchos amigos y relaciones positivas

¿Cuáles fueron los momentos más felices de mi pasado?

a) Logros personales o profesionales

b) Vacaciones o viajes

c) Momentos pasados con los amigos y la familia

d) Otros (especifique) _____

¿Cómo describiría su relación con su cuerpo en el pasado?

- a) Muy inseguro e insatisfecho
- b) A veces inseguro, pero generalmente satisfecho
- c) Generalmente satisfecho
- d) Muy satisfecho

¿Cómo describiría mi nivel de resistencia en el pasado?

- a) Muy bajo
- b) Bajo

c) Medio

d) Alta

e) Muy alto

¿Cómo describiría mi relación con el pasado en general?

- a) Muy negativo, con muchos remordimientos y sentimientos de culpa
- b) A veces negativo, pero también con algunos aspectos positivos
- c) Generalmente positiva, con algunos momentos difíciles pero también muchos recuerdos felices
- d) Muy positivo, con pocos o ningún remordimiento y una vida una vida satisfactoria

¿Cómo he afrontado las decepciones y frustraciones en el pasado?

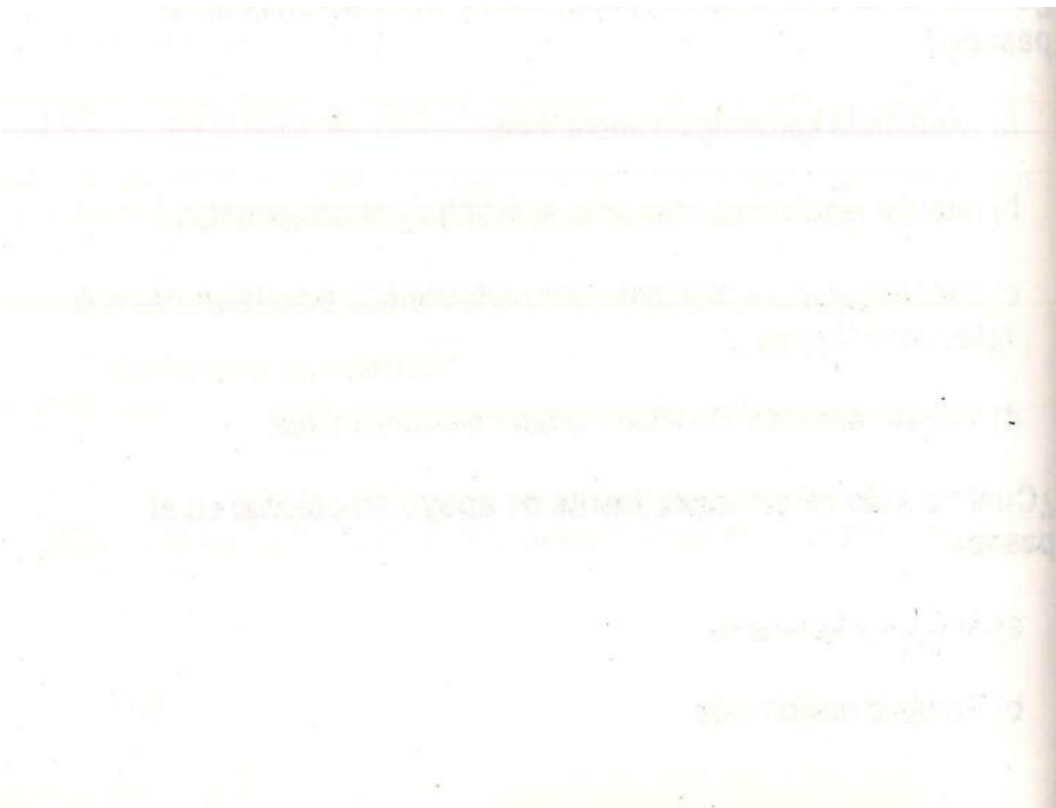
- a) Intentando ignorarlos o suprimirlos
- b) Intentar resolverlos mediante el diálogo y el compromiso
- c) Desahogándolos mediante comportamientos autodestructivos o relaciones tóxicas.
- d) Intentar aprender de ellos y crecer personalmente

¿Cuál ha sido mi principal fuente de apoyo emocional en el pasado?

- a) Amigos y familiares
- b) Pareja o novio/novia

c) Profesionales de la terapia o la salud mental

d) Otros (especifique) _____



Describo cómo fue mi pasado en general:

Si pudieras traer de vuelta a una persona del pasado
que ya no está quién sería y por qué:

Cuáles son los recuerdos más felices de mi pasado:

Cuáles son los recuerdos más dolorosos de mi pasado:

Lo que he aprendido de mis experiencias pasadas:

Cómo ha influido mi pasado en la persona que soy hoy:

Lo que cambiaría absolutamente

Lo que odiaba de niño:

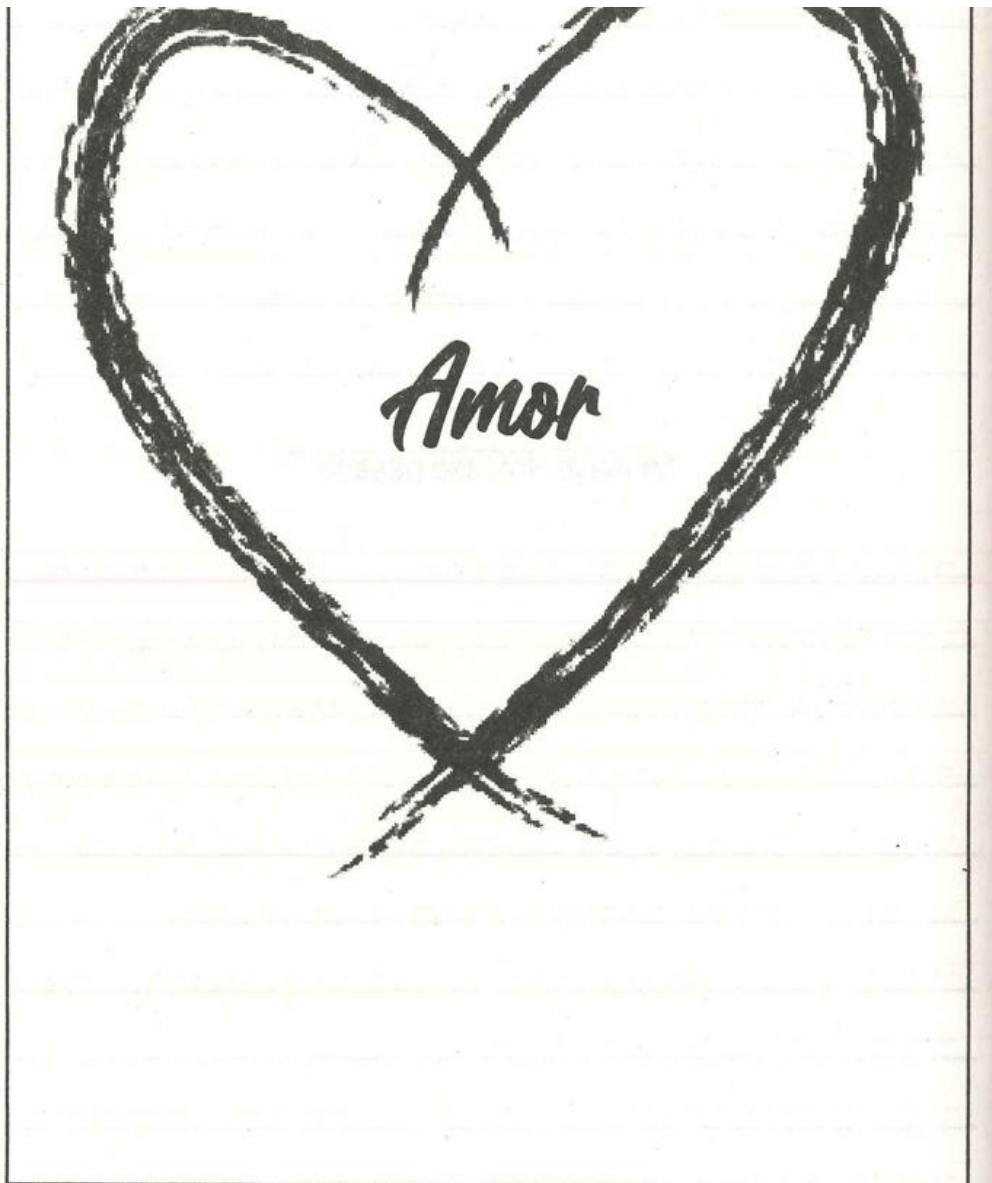
Siento remordimientos de conciencia por esto:

Algo que hice y nunca le conté a nadie:

Mi mayor éxito pasado:

Mi mayor fracaso pasado:





¿Cómo describiría mi relación actual con el amor y las relaciones amorosas?

- a) Estoy muy interesado y abierto a nuevas relaciones
- b) Soy indiferente y no necesito una relación amorosa
- c) Soy inseguro y desconfío de las relaciones amorosas

d) Estoy herido y quemado por relaciones pasadas y no quiero saber nada más del amor.

e) Otros (especifique) _____

¿Cuáles son las características que busco en una pareja ideal?

a) Sinceridad y lealtad

b) Inteligencia y sentido del humor

c) Ambición y éxito

e) Otros (especifique) _____

¿Cómo describirías mi nivel de necesidad en una relación amorosa?

a) Muy alto, quiero que mi pareja satisfaga todas mis necesidades

b) Moderado, reconozco que nadie puede satisfacer todas mis necesidades y estoy dispuesto a hacer compromisos

c) Bajo, soy muy flexible y estoy dispuesta a adaptarme al necesidades de mi pareja

d) No tengo necesidades especiales en una relación amorosa

e) Otros (especifique) _____

¿Cómo describirías mi nivel de dependencia emocional en una relación amorosa?

a) Muy alta, siento la necesidad de que mi pareja me tranquilice y me consuele constantemente

b) Moderada, me gusta tener una pareja en la que confiar y

b) Moderada, me gusta tener una pareja en la que confiar y a la que recurrir en momentos de dificultad, pero también soy independiente y capaz de cuidar de mí misma.

c) Bajo, soy muy independiente y me siento cómodo en mi soledad

d) No necesito una relación amorosa para sentirme feliz y satisfecho

e) Otros (especifique) _____

¿Cómo describirías mi nivel de comunicación en una relación amorosa?

a) Muy abierto y sincero, siempre estoy dispuesto a hablar de mis sentimientos y preocupaciones.

b) A veces soy abierto y sincero, pero a veces tiendo a guardarme las cosas para mí por miedo a herir o a que me hieran.

c) Tiendo a ser cerrado, me cuesta hablar de mis sentimientos y prefiero guardármelos para mí.

d) No necesito hablar de mis sentimientos en una relación amorosa

e) Otros (especifique) _____

Cuando estoy en una relación amorosa, ¿cómo me comporto con mi pareja?

a) Siempre soy muy cariñoso y atento

b) A veces soy afectuoso y cariñoso, pero otras veces me siento

b) A veces soy distante y celoso, pero otras veces me siento distante y preocupado.

c) tiendo a mantener las distancias y no me expongo demasiado

d) A menudo soy celoso y posesivo

e) Otros (especifique) _____

¿Cuál de las siguientes afirmaciones describe mejor mi forma de vivir las relaciones románticas?

a) Me gusta cuidar de mi pareja y hacer que se sienta querida y satisfecha

b) Siempre intento hacer lo que me hace feliz, aunque esto pueda causar conflictos con mi pareja.

c) tiendo a anteponer mis necesidades a las de mi pareja

d) Me gusta que las cosas salgan como yo quiero y que mi pareja se adapte a mis decisiones

e) Otros (especifique) _____

¿Cómo suelo reaccionar cuando hay problemas o conflictos en mi relación amorosa?

a) Siempre intento resolverlos de forma constructiva, hablando y buscando soluciones junto con mi pareja.

b) Me frustro y tiendo a ignorar el problema, esperando que desaparezca por sí solo.

c) Me enfado e intento hacer valer mis razones sin preocuparme de las consecuencias.

d) Intento escapar de la situación o busco a otra persona con la que hablar de ello

que hablar de ello.

e) Otros (especifique) _____

¿Cuánto tiempo suelo dedicar a mi pareja cuando estoy con ella?

a) Le dedico todo mi tiempo y atención

b) Dedico la mayor parte de mi tiempo a él/ella, pero siempre guardo algo de espacio para mí.

c) tiendo a centrarme en otras cosas mientras estamos juntos

d) Siempre intento encontrar una manera de liberarme y hacer otra cosa

e) Otros (especifique) _____

¿Cómo me siento normalmente cuando estoy en una relación amorosa?

a) Feliz y realizado

b) Incierto y preocupado

c) Insatisfecho y frustrado

d) Celoso e inseguro

e) Otros (especifique) _____

La mejor relación que he tenido: _____

nunca tuvo el valor:

Escribe una carta a tu novio:

El mensaje más bonito que has recibido de tu novio:

El mensaje más feo que has recibido de tu novio:

El mensaje más bonito que has recibido de un ex novio:

El mensaje más feo que has recibido de tu ex:

El peor beso de la historia:

El mejor beso de la historia:

Mi primera vez fue con:

Mi primer beso fue con:

Posición sexual favorita con mi novio:

Posición sexual favorita cuando estaba con mi ex novio:

Sueño erótico recurrente:

Mis partes favoritas del físico de mi novio:

Partes favoritas del físico de mi ex novio:

El novio o ex novio de la amiga con la que me gustaría tener una relación:

El chico del colegio con el que me gustaría tener una relación:

El chico de mis sueños:

La mejor relación sexual de la historia:

La peor relación sexual que he tenido nunca:

¿Le hace regalos a su pareja para demostrarle su afecto?

Sí

No sé

No

¿Cena fuera al menos una vez a la semana?

Sí

No sé

No

¿Le gusta pasar tiempo con su pareja?

Sí

No sé

No

¿Te sientes cómodo hablando con tu pareja de tus problemas?

Sí

No sé

No

¿Se siente seguro en su relación?

Sí

No sé

No

¿Su pareja es también su mejor amigo?

Sí

No sé

No

¿Respeto la independencia de su pareja?

Sí

No sé

No

¿Confía ciegamente en su pareja?

Sí

No sé

No

¿Te sientes cómodo besando a tu pareja en público?

Sí

No sé

No

¿Es su pareja la primera persona a la que acude si necesita apoyo emocional?

Sí

No sé

No

¿Está su pareja disponible cuando necesita hablar de un problema?

Sí

No sé

No

¿Cree que su pareja siempre es sincera y honesta con usted?

Si

No sé

No

¿Respetas a tu pareja su espacio personal y sus necesidades?
necesidades individuales?

Si

No sé

No

¿Tienen intereses comunes?

Si

No sé

No

¿Te anima y apoya tu pareja para que alcances tus objetivos y pro-
greses como persona?

Si

No sé

No

¿Crees que tu novio actual será el hombre con el que te cases algún día?

Si

No sé

No

¿Le quieres de verdad?

Si

No sé

No

¿Te sientes completamente en sintonía con él?

Si

No sé

No

¿Te gusta su familia?

Si

No sé

No

¿Has pensado alguna vez en engañar a tu novio?

Si

No sé

No

¿alguna vez has engañado a tu novio?

Si

No sé

No

¿Sigues pensando en algún otro amor de tu pasado?

Si

No sé

No

¿Crees que tu novio actual es el "amor de tu vida"?

Si

No sé

No

¿Alguna vez 'fingiste' con él?

Si

v

No

3 características físicas fundamentales
que debe tener mi novio ideal:

1. _____
2. _____
3. _____

3 intereses fundamentales
que debe tener mi novio ideal:

1. _____
2. _____
3. _____

3 cualidades morales fundamentales
que debe tener mi novio ideal:

1. _____
2. _____
3. _____

3 rasgos de carácter fundamentales

que debe tener mi novio ideal:

1. _____

2. _____

3. _____

3 características físicas fundamentales
que mi novio ideal NO debe tener:

1. _____

2. _____

3. _____

3 intereses fundamentales
que mi novio ideal NO debería tener:

1. _____

2. _____

3. _____

3 cualidades morales fundamentales
que mi novio ideal NO debería tener:

1. _____

2. _____

3. _____

Ingenioso



Artístico



Divertido



Precioso



Alegre



3 cosas que me encantan de mi novio:

1. _____

2. _____

3. _____

3 cosas que odio de mi novio:

1. _____

2. _____

3. _____

3 cosas que amaba de mi ex:

1. _____

2. _____

3. _____

3 cosas que odiaba de mi ex:

1. _____

2. _____

3. _____

Lista de niveles: Los 10 chicos más simpáticos de mi colegio

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

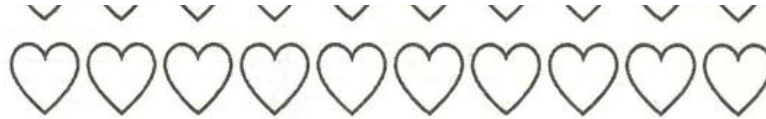
10. _____

Lista de niveles: Los 10 niños más feos de mi colegio

1. _____

2. _____

Abusivo



Inseguro



Infiel



Infeliz



Disfuncional



Tóxico



Angustioso



Juramento

Prometo estar dispuesta a poner fin a esta relación y dejar mi corazón abierto a nuevas oportunidades y posibilidades. Soy consciente de que será difícil y doloroso, pero creo que es lo mejor para mí.

Me comprometo a hacerlo con respeto y consideración, y a cuidarme durante este proceso.

Acepto que se trata de una elección difícil, pero estoy dispuesta a afrontar los retos que se avecinan y a desprenderme de lo que ya no es necesario en mi vida. De este modo, estoy preparada para seguir adelante y encontrar la felicidad que merezco.

¿Le cierro la puerta a mi ex y tiro la llave?



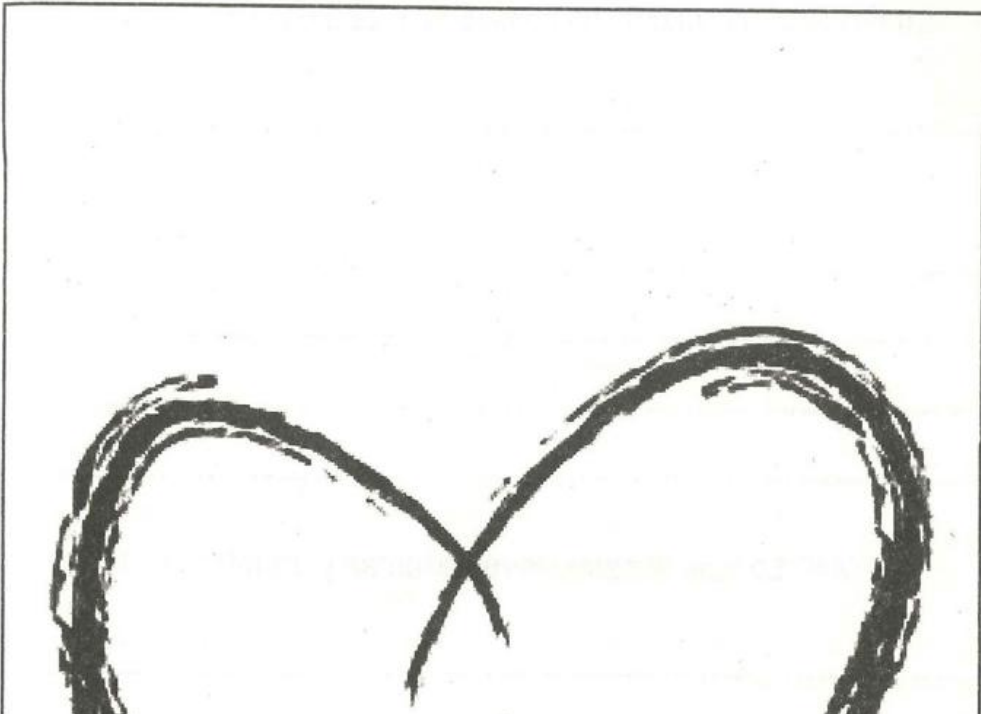
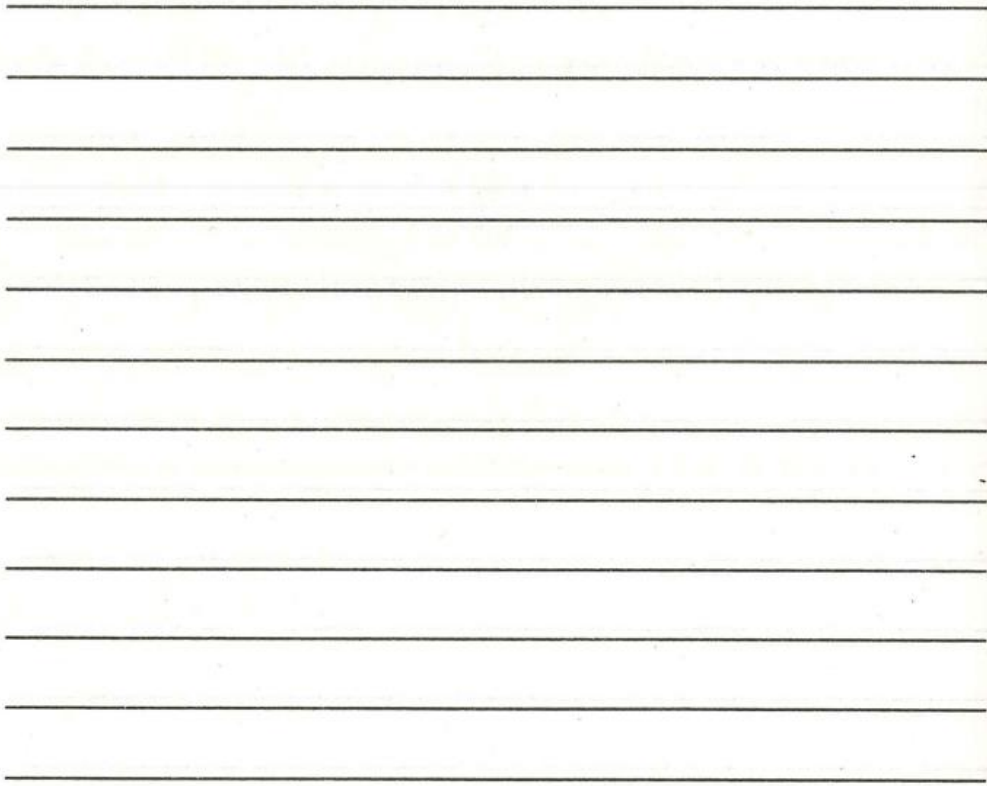
¡Sí, lo cerraré y volveré a la vida!

¡Si, lo cerrare y volvere a la vida!



¡No, prefiero sufrir antes que dejarlo ir!

Escribe todo lo que te hizo sentir mal en el amor:
**(Arranca esta página después de escribir y quémala para que
tus pensamientos negativos se desvanezcan junto con el humo)**



Amistad

Cuáles son las cualidades indispensables para ser mi amigo:

Lo que mis amigos representan para mí:

Para mí, amistad significa:

Mi mejor amigo:

El momento más hermoso pasado con mi mejor amigo:

Algo que sólo mi mejor amigo y yo sabemos:

La peor pelea con mi mejor amigo:

La mayor decepción recibida de un amigo:

La mayor decepción que le he dado a un amigo:

El mejor tiempo pasado con mis amigos:

Los amigos con los que mejor me siento y por qué:

Lo que me gusta de mis amigos:

Lo que odio de mis amigos:

Personas que perdieron mi amistad porque:

3 características fundamentales para ser mi amigo

1. _____
2. _____
3. _____

3 cosas que no tolerare en la amistad

1. _____
2. _____
3. _____

3 cosas que haría por mi amigo:

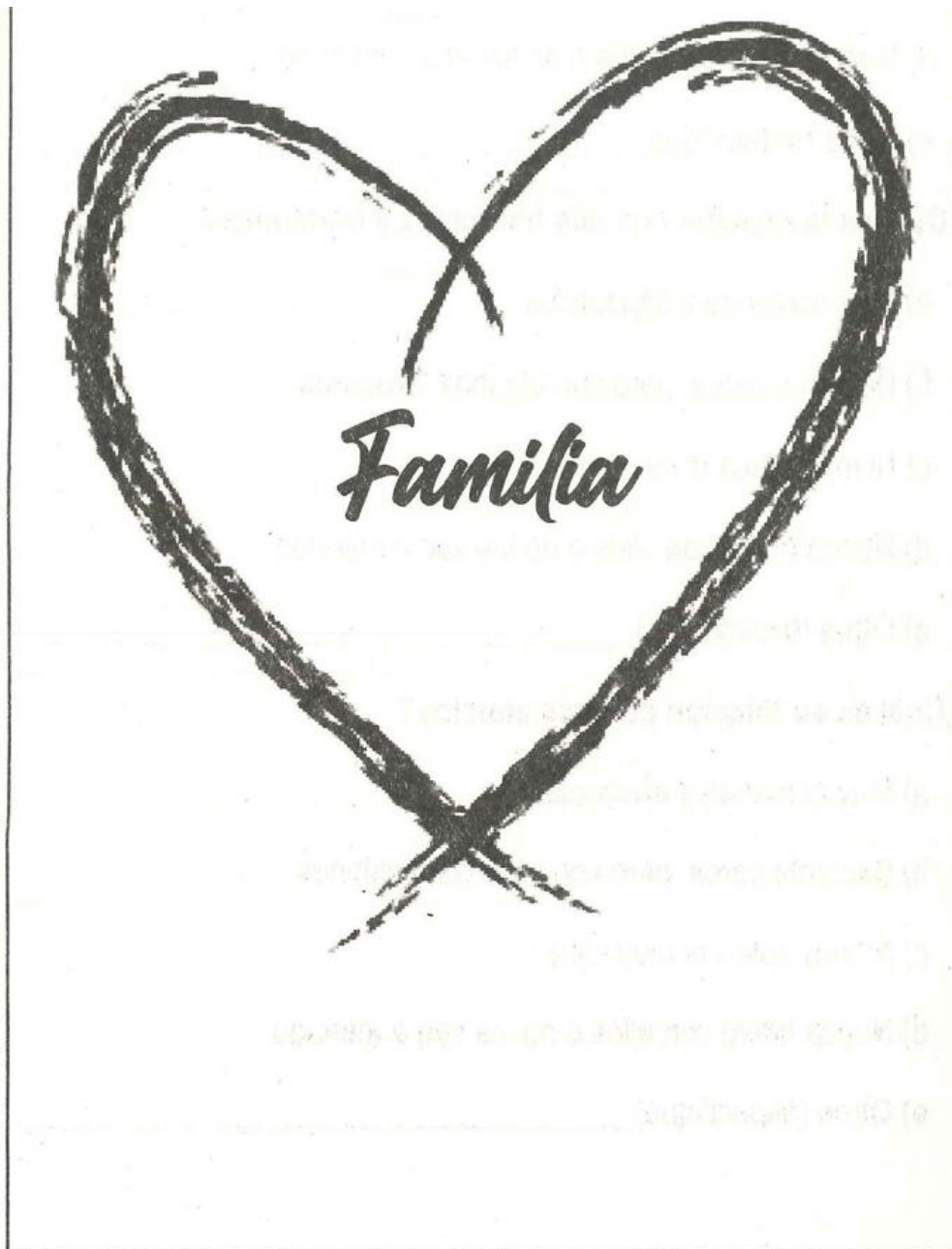
1. _____
2. _____
3. _____

3 cosas que me gustaría hacer con mi mejor amigo:

1. _____
2. _____
3. _____

He terminado con estos amigos para siempre:

1. _____
2. _____
3. _____



¿Cuál es la relación con mis padres?

- a) Muy cercanos y afectuosos
- b) Bastante cerca, pero con algunas tensiones

c) Ni muy cerca ni muy lejos

d) Nunca hablo con ellos o no los veo a menudo

e) Otros (especifique) _____

¿Cuál es la relación con mis hermanos y hermanas?

a) Muy cercanos y afectuosos

b) Bastante cerca, pero con algunas tensiones

c) Ni muy cerca ni muy lejos

d) Nunca hablo con ellos o no los veo a menudo

e) Otros (especifique) _____

¿Cuál es su relación con mis abuelos?

a) Muy cercanos y afectuosos

b) Bastante cerca, pero con algunas tensiones

c) Ni muy cerca ni muy lejos

d) Nunca hablo con ellos o no los veo a menudo

e) Otros (especifique) _____

¿Cuál es su relación con los demás miembros de mi familia extensa (primos, tíos, etc.)?

a) Muy cercanos y afectuosos

b) Bastante cerca, pero con algunas tensiones

c) Ni muy cerca ni muy lejos

d) Nunca hablo con ellos o no los veo a menudo

e) Otros (especifique) _____

Escribo una carta a mis padres como pareja:

Escribo una carta a mi madre:

Escribo una carta a mi padre:

Escribo una carta a mi hermano/hermana:

Los méritos de mis padres:

Los defectos de mis padres:

Mi madre me enseñó:

El momento más hermoso que he vivido en familia:

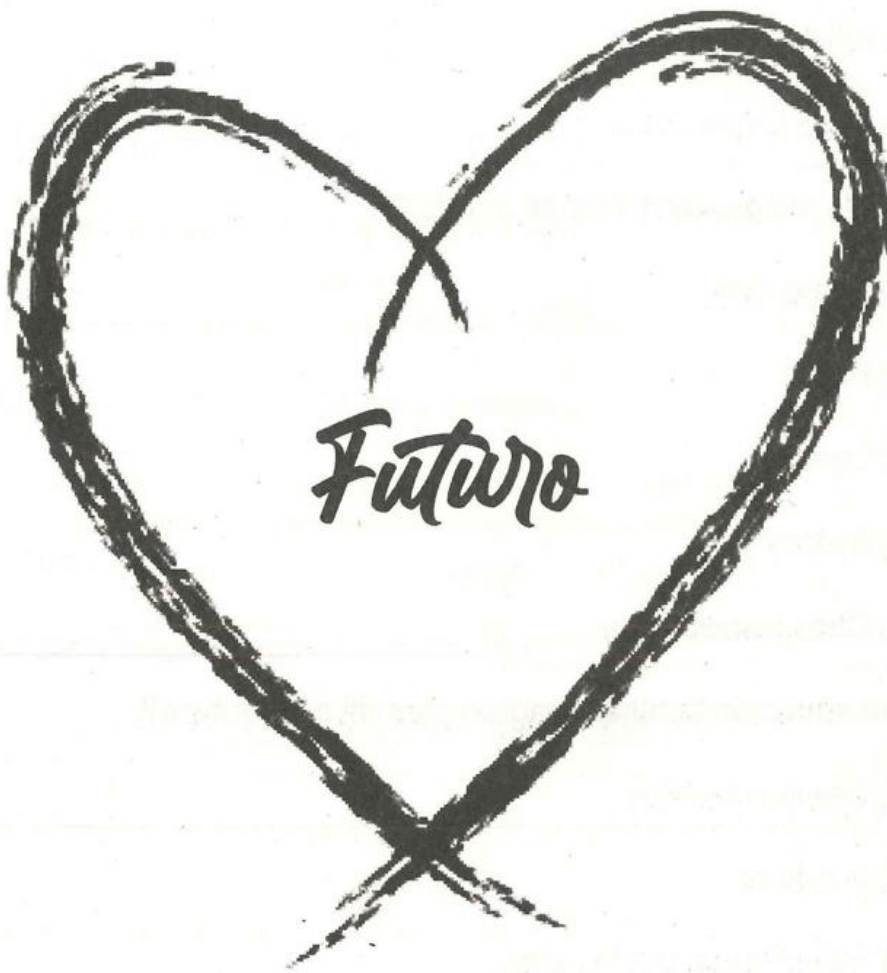
El acontecimiento más desagradable que he vivido en mi familia:

Lo que oculté a mi familia:

Lo que mi madre representa para mí:

Lo que mi padre representa para mí :

Qué representa para mí mi hermano/hermana:



Futuro

¿Qué trabajo me gustaría hacer en el futuro?

- a) Médico
- b) Abogado
- c) Ingeniero
- d) Artista
- e) Otros (específicos) _____

¿Dónde me gustaría vivir en el futuro?

- a) Nueva York
- b) París
- c) Londres
- d) Sydney
- e) Otros (especifique) _____

¿Qué situación familiar imagino para mí en el futuro?

- a) Casado con hijos
- b) Individual
- c) Cohabitación con la pareja
- d) Separado o divorciado
- e) Otros (especifique) _____

¿Cuál será el objetivo más importante que alcanzaré?

- a) Titulación
- b) Exitosa carrera laboral
- c) Viajar por el mundo
- d) Tener una familia feliz y estable
- e) Otros (específicos) _____

¿Cuál será mi estilo de vida en el futuro?

- a) Tener una rutina bien organizada y estable
- b) Tener una vida flexible e imprevisible
- c) Tener una vida dedicada a la familia y a la comunidad
- d) Tener una vida centrada en la aventura y los viajes
- e) Otros (específicos) _____

¿Cuál será mi situación financiera en el futuro?

- a) Disponer de unos ingresos estables y suficientes para hacer frente a mis necesidades
- b) Tener unos ingresos variables o inciertos
- c) Tener suficientes ahorros para poder tomarse un descanso de trabajo
- d) Haber acumulado una riqueza considerable a lo largo de la vida

u) haber acumulado una riqueza considerable o bienes valiosos

¿Cuál será mi situación vital en el futuro?

- a) Haber comprado una casa
- b) Alquilar un piso
- c) Comprar una casa en un árbol o una caravana
- d) Seguir viviendo con los padres u otros familiares
- e) Otros (especifique) _____

¿Cuál será mi trabajo ideal en el futuro?

- a) Trabajar en una empresa de éxito
- b) Trabajar como autónomo
- c) Trabajar en una empresa social o benéfica
- d) Trabajar en una industria creativa, como el arte o la música
- e) Otros (específicos) _____

Cómo veo mi futuro ideal:

Cómo me veo dentro de cinco años:

Cuáles son mis objetivos a largo plazo:

Mi mayor sueño para el futuro:

De lo que me gustaría deshacerme en el futuro:

Lo que me gustaría llevar conmigo en mi futuro:

Qué personas me gustaría seguir teniendo a mi lado en el futuro:

Con quién me gustaría pasar el resto de mi vida:

3 personas que me gustaría que estuvieran conmigo en el futuro:

1. _____
2. _____
3. _____

3 personas que me gustaría eliminar de mi vida en el futuro:

1. _____
2. _____
3. _____

3 objetivos que quiero alcanzar en el futuro:

1. _____
2. _____
3. _____

3 cosas que quiero eliminar de mi vida:

1. _____

2. _____

3. _____

3 cosas que quiero aprender en el futuro:

1. _____

2. _____

3. _____

3 lugares que me gustaría visitar en el futuro

1. _____

2. _____

3. _____

3 personas a las que quiero pedir disculpas en el futuro:

1. _____

2. _____

3. _____

3 locuras que quiero hacer en el futuro:

1. _____

2. _____

3. _____

3 palabras de suerte para mi futuro:

1. _____

2. _____

3. _____

3 libros que quiero leer en el futuro:

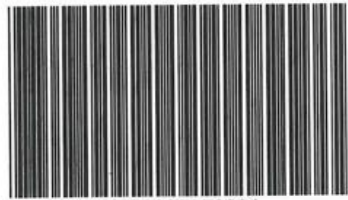
1. _____

2. _____

3. _____



NADIE NECESITA SABER EL CONTENIDO DE ESTE LIBRO EXCEPTO TÚ. PIENSA EN ESTE LIBRO COMO EL LUGAR SEGURO DONDE POR FIN ERES LIBRE DE SER TÚ MISMO Y DECIR TODO LO QUE NUNCA HAS TENIDO EL VALOR DE DECIRLE A NADIE. SI ESTÁS ATRAVESANDO UNA RUPTURA Y QUIERES SEGUIR ADELANTE CON TU VIDA, ESTE LIBRO PUEDE SER UN RECURSO INESTIMABLE PARA AYUDARTE A SUPERAR EL DOLOR Y MIRAR AL FUTURO CON ESPERANZA Y SERENIDAD.



MOD2062956001