

CONDUCTAS AUTODESTRUCTIVAS

EN UNA RUPTURA DE PAREJA

Son esas cosas que hacemos (muchas veces sin pensar) que terminan haciendonos más daño que bien.

Es importante aprender a reconocerlas y evitarlas



EJEMPLOS

- VER TODAS LAS FOTOS DE TU EX
- TOMAR TRAGO TODAS LAS NOCHES PARA NO PENSAR
- SEGUIR EN REDES SOCIALES TODO LO QUE HACE O DEJA DE HACER TU EX
- DEJAR DE SALIR O DEJAR DE COMPARTIR CON LAS PERSONAS QUE QUIERES
- CULPPARTE
- DEJAR DE BAÑARTE
- DEJAR DE COMER O TENER ATRACONES DE COMIDA



EJERCICIOS

PAUSA - CALMA- PIENSA

Primero identifica esas conductas autodestructivas. Cada vez que vas a actuar de manera autodestructiva - PARA-CALMATE Y PIENSA. Haz una lista de conductas diferentes y sanas que puedes realizar.

Ejemplo: No llamo a mi ex pero si llamo a una amiga

LISTA DE PROS Y CONTRAS

Escribe la acción autodestructiva, luego escribe una lista de cosas buenas que puede traer esa acción, al lado haz otra lista de por que esa conducta te va a hacer daño.

Piensa como te vas a sentir y como te puede afectar esta acción