



RELATIONSHIPS

REFLEXIÓN DIARIA

TUS VALORES PERSONALES

1. Considera una situación con otras personas en la cual terminaste enojada/o, frustrado o triste. ¿Qué estaba sucediendo? ¿Qué estabas sintiendo?
2. Identifica que valores medulares estabas reprimiendo, traicionando o sacrificando en ese momento.
3. Imaginate esta misma situación pero contigo honrando tus valores personales. ¿Cómo hubiera cambiado la situación?

