

¿Qué hago para superar la ruptura?

Algo que te puede ayudar mucho a pasar página tras una ruptura es reflexionar en lo que ha pasado y escribir cómo te sientes.

PARTE 1

¿POR QUÉ ROMPIMOS?



Si no fuiste tú quien decidió romper:

¿Te dijo tu ex por qué iba a romper contigo?

SÍ
 NO

Si te dio una razón, escríbela aunque no te parezca buena.

Si no te la dio, escribe qué razón crees que tuvo.

¿Qué otros motivos pudo haber?

¿Podrías haber hecho algo para evitar la ruptura?

SÍ
 NO

Si marcaste que sí, ¿qué crees que podrías haber hecho?

Si fuiste tú quien decidió romper:

¿Qué motivo le diste a tu pareja?

¿Cómo se lo dijiste?

- En persona
- Por teléfono
- Con un mensaje de texto
- Otro: _____

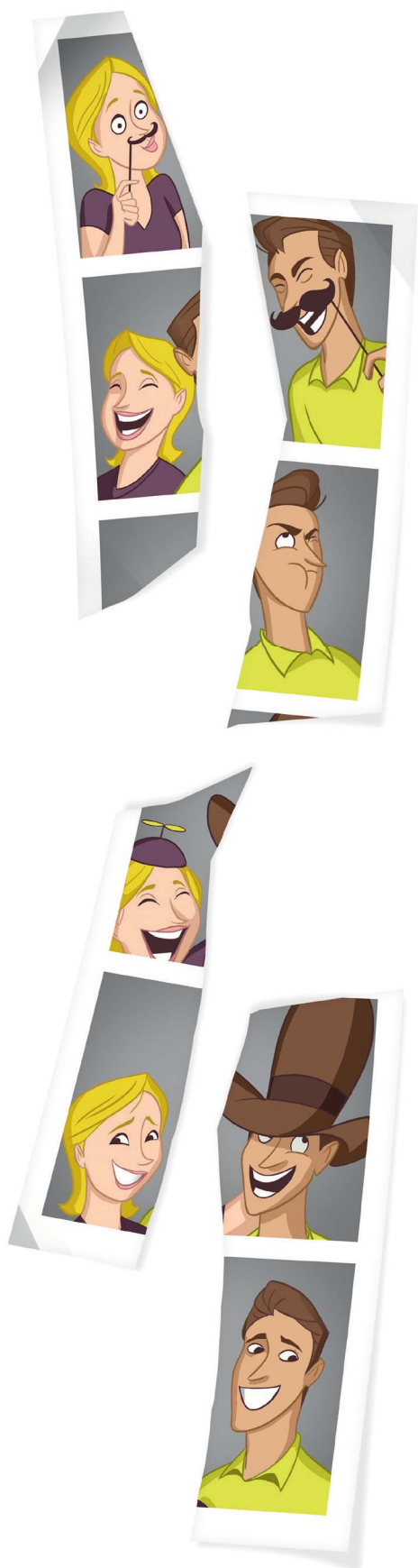
¿Crees que hubiera sido mejor haberlo hecho de otra manera?

- SÍ
- NO

Si marcaste que sí, explica cómo lo podrías haber hecho.

¿Cómo se sintió la otra persona?

¿Piensas que podrías haberte explicado mejor? Si es así, ¿cómo?



¿Qué has aprendido sobre ti mismo en esta relación?

¿Te has dado cuenta de algunos aspectos en los que te gustaría mejorar en sentido espiritual o emocional? ¿En cuáles?

¿Qué has aprendido sobre las personas del sexo opuesto?

Si tuvieras otra relación en el futuro, ¿harías algo de otro modo? ¿Qué sería?

“Es curioso que al pensar en la relación, solo me venían a la cabeza los buenos momentos. Pero poner por escrito lo que sentía y pensaba me ayudó a darme cuenta de por qué fue *bueno* que rompiéramos” (Janet).





¿Con quién podrías hablar si te sientes muy triste?

¿Qué harás para cuidar tu salud física y emocional durante esta etapa tan estresante?

¿Qué objetivos te puedes poner para mantener la mente ocupada?

¿Sobre qué asuntos específicos puedes orarle a Jehová mientras te esfuerzas por superar la ruptura?



“Escribir sobre la relación me hizo sentir mucho mejor. Me ayudó a ordenar las ideas y a ver el cuadro completo de la relación en vez de centrarme solo en algunos recuerdos” (Steven).

