

1. ¿Con qué persona/s o te gustaría mejorar la relación?

2. ¿Cuál es el conflicto?

3. ¿Qué sentimientos / emociones te causa?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

4. ¿Cómo te gustaría que fuera la relación entre vosotros?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. ¿Qué parte de ti piensas que está siendo demasiado rígida?

6. ¿Qué podrías hacer para mejorar la relación?

7. Si hablaras con él/ella para decirle como te sientes y lo que quieres de la relación, ¿Qué te gustaría decirle?

8. ¿Cómo piensas que esta persona aceptaría lo que le vas a comentar?

9. ¿Cuándo vas a mantener esa conversación con esta persona?

FECHA

FIRMA