

# DESINTOXICAR SU VIDA

Esta hoja de trabajo lo ayudará a pensar en formas de establecer límites saludables para que pueda deshacerse de las –influencias tóxicas en su vida.

## ¿QUÉ ES LO QUE NECESITA PARA DETENERLAS O SACARLAS DE SU VIDA?

Puede tratarse de una persona, un comportamiento o una situación. Ejemplo: Quiero relaciones más sanas.

---

---

---

### DESEABLE O SALUDABLE

Ejemplos: Quiero a alguien que me motive, alguien que sea paciente.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### CONFUSO

Ejemplos: Tener peleas en las que gritamos, y hablamos por encima del otro.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### TÓXICO O INACEPTABLE

Ejemplos: Golpearse, maldecirse, insultarse.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DESARROLLAR CONFIANZA

¿QUÉ PUEDE DECIRSE A SÍ MISMO PARA DARSE ÁNIMO? Ejemplos: Merezco tener relaciones saludables. Me elijo a mí mismo.

---

---

---

¿QUÉ PUEDE DECIR A LA INFLUENCIA TÓXICA PARA ESTABLECER LÍMITES? Ejemplos: No está bien que hagamos esto. Quiero que mejoremos y esto es lo que puedes hacer y lo que no puedes hacer.

---

---

---

¿QUÉ PUEDE HACER Y DECIR PARA REFORZAR SUS LÍMITES O CREAR UNA DISTANCIA SALUDABLE?

Ejemplos: Si haces (esto), me marcharé. Si haces (esto), voy a salir y tomar un descanso.

---

---

---