

EVOLUCIÓN DIARIA

Hacer en pareja al final de cada día para trabajar la confianza.

1. Abstinencia: ¿He mantenido la abstinencia hoy? Para cada uno significa algo diferente.
 - a. Para él se refiere a: deseos sexuales, emociones desencadenantes o conductas sexuales.
 - b. Para ti se refiere a sentimientos y emociones que te hacen daño: “¿me dediqué a sentir temor, a juzgar o a intentar ejercer control durante el día?”
2. Mi: ¿He hecho algo por mí hoy?
3. Otros: ¿He hecho algo por otras personas hoy?
4. Regocijo: ¿Qué cosas me han causado alegría o gozo hoy?
5. Ejercicio: ¿Me he tomado tiempo para hacer ejercicio físico hoy?
6. Sin expresar: ¿Hay alguna emoción que se haya quedado sin expresar y que deba manifestar?

Brown, B. (2010). *The gifts of imperfection: let go of what you think you're supposed to be and embrace who you are*. Center City, MN: Hazelden Publishing, p. 74.