

# EVOLUCIÓN DIARIA

Trabajar estas preguntas al final de cada día para trabajar la confianza:

1. Abstinencia.

- ¿He mantenido la abstinencia hoy?
  - 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. ¿He sentido miedo, he juzgado o he intentado ejercer el control de la situación a lo largo del día?

2. Yo.

- ¿He hecho algo por mí hoy? ¿Qué he hecho?

3. Otros.

- ¿He hecho algo por otras personas hoy? ¿Qué he hecho?

4. Emociones positivas.

- ¿Qué situaciones, acciones, comportamientos o personas me han causado buenas sensaciones hoy?

5. Ejercicio físico.

- ¿He dedicado tiempo a hacer ejercicio físico hoy?

6. Comunicación en pareja.

- ¿Hay alguna emoción que no hayas manifestado y quieras expresar?

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.