LISTA DE CONDUCTAS DEPENDIENTES

Subraya todas las conductas con las cuáles te identifiques y empieza a dejar de hacerlas para mejorar tu relación en pareja y en general con los demás.

- Pienso constantemente en mi pareja
- Me aburre hacer otras cosas que no sean con mi pareja
- Si no me hace caso mi pareja, siento que no me quiere
- Siempre me adapto a todo lo que quiere mi pareja para evitar conflictos
- Hago diferentes cosas que no haría para estar a la altura de mi pareja
- No permito que nadie llegue a hablar mal de mi pareja aunque tengan razón
- Constantemente siento que mi pareja me hace un favor al estar conmigo y si por algo siento que se aleja, hago hasta lo imposible por recuperarla
- Perdono sus errores pero, no soporto los míos
- Me siento culpable por cada error que cometo
- Si es necesario, me alejo de mis amistades si estas suponen una amenaza en mi relación

LISTA DE CONDUCTAS DEPENDIENTES

Subraya todas las conductas con las cuáles te identifiques y empieza a dejar de hacerlas para mejorar tu relación en pareja y en general con los demás.

- Me trago mis emociones con tal de evitar un problema con mi pareja
- Estoy dispuesto a perdonarle lo que sea con tal de seguir con mi pareja
- Soy capaz de renunciar a temas importantes de mi vida como estudios, trabajo o cualquier otra cosa con tal que no me abandone mi pareja
- Prefiero seguir con mi pareja a pesar que sé que no es alguien bueno para mi
- Cuando termino una relación me urge empezar otra ya que no puedo estar solo
- Prefiero que me grite y me insulte a estar solo
- Siempre pido una opinión antes de tomar cualquier tipo de decisión