

Cómo llevar a la práctica el Paso 1: Reconocer que la toxicidad está en tu interior

Lista de personas con las que tienes/tuviste una relación tóxica

Haz una lista con los nombres de las personas hacia las que aún guardas o acumulas sentimientos negativos. Recuerda tu trayectoria vital, sé sincero contigo y reconoce las heridas emocionales que tienes en tu corazón.

Utiliza las preguntas de abajo para ayudarte a recordar a las personas e imagínate que si yo te enviase al pasado para volver a hacer el camino que te ha traído hasta este momento que lees estas líneas:

- *¿A quién querrías evitar? ¿Qué personas preferirías no haber conocido?*
- *¿Quiénes han sido las personas que percibes que te han causado mayor dolor o que te han herido más que nadie en este camino que has hecho?*
- *¿Cuáles son las personas que al recordarlas aún te duele lo que viviste?*

Escribe el nombre de las personas con la que has tenido o estás teniendo una relación tóxica.	¿Qué vínculo te une a la persona? madre, padre, tío, jefe, socio, pareja, expareja, amigo, vecino, colega del trabajo...	¿En una escala del 1 al 10, siendo 10 toda la desilusión, dolor o sentimiento negativo que pudieras tener hacia esa persona y siendo 1, ninguna desilusión, dolor o sentimiento negativo, cuánto malestar, dolor o sentimiento negativo tienes aún hacia esa persona o hacia lo que viviste con esa persona?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

Lista de acontecimientos tóxicos que has vivido con:

Persona nº 1: _____ (La de más toxicidad)

Con esta persona viviste ciertos hechos concretos que puedes localizar de forma real en un momento del tiempo (**¿cuándo?**) y en un lugar concreto del espacio (**¿dónde?**). Esos eventos son los que necesitas listar. Cada evento que recuerdes (**¿qué ocurrió?**) que te causó rechazo, dolor o lo que sea, lo describes en la lista (**¡no más de dos líneas!**). También lo puedes mirar de esta forma si te resulta más cómodo: si yo te enviase al inicio de esa relación para volver a vivir todo lo que pasó con esa persona hasta este momento que lees estas líneas:

- ¿Qué hechos concretos querrías evitar?
- ¿Qué situaciones específicas te gustaría que nunca hubiesen pasado?
- ¿Qué fue lo que la persona hizo o no hizo que te produjo (o sigue produciendo) algún sentimiento negativo?
- ¿Qué ocurrió con esa persona que preferirías que no hubiese ocurrido?

1.
2.
3.
4.
6
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Lista de acontecimientos tóxicos que has vivido con:

Persona nº 2: _____ (La siguiente de más toxicidad)

Con esta persona viviste ciertos hechos concretos que puedes localizar de forma real en un momento del tiempo (**¿cuándo?**) y en un lugar concreto del espacio (**¿dónde?**). Esos eventos son los que necesitas listar. Cada evento que recuerdes (**¿qué ocurrió?**) que te causó rechazo, dolor o lo que sea, lo describes en la lista (**¡no más de dos líneas!**). También lo puedes mirar de esta forma si te resulta más cómodo: si yo te enviase al inicio de esa relación para volver a vivir todo lo que pasó con esa persona hasta este momento que lees estas líneas:

- ¿Qué hechos concretos querrías evitar?
- ¿Qué situaciones específicas te gustaría que nunca hubiesen pasado?
- ¿Qué fue lo que la persona hizo o no hizo que te produjo (o sigue produciendo) algún sentimiento negativo?
- ¿Qué ocurrió con esa persona que preferirías que no hubiese ocurrido?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Lista de acontecimientos tóxicos que has vivido con:

Persona nº 3: _____ (La siguiente de más toxicidad)

Con esta persona viviste ciertos hechos concretos que puedes localizar de forma real en un momento del tiempo (**¿cuándo?**) y en un lugar concreto del espacio (**¿dónde?**). Esos eventos son los que necesitas listar. Cada evento que recuerdes (**¿qué ocurrió?**) que te causó rechazo, dolor o lo que sea, lo describes en la lista (**¡no más de dos líneas!**). También lo puedes mirar de esta forma si te resulta más cómodo: si yo te enviase al inicio de esa relación para volver a vivir todo lo que pasó con esa persona hasta este momento que lees estas líneas:

- ¿Qué hechos concretos querrías evitar?
- ¿Qué situaciones específicas te gustaría que nunca hubiesen pasado?
- ¿Qué fue lo que la persona hizo o no hizo que te produjo (o sigue produciendo) algún sentimiento negativo?
- ¿Qué ocurrió con esa persona que preferirías que no hubiese ocurrido?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Lista de acontecimientos tóxicos que has vivido con:

Persona nº ____: _____ (La siguiente de más toxicidad)

Con esta persona viviste ciertos hechos concretos que puedes localizar de forma real en un momento del tiempo (**¿cuándo?**) y en un lugar concreto del espacio (**¿dónde?**). Esos eventos son los que necesitas listar. Cada evento que recuerdes (**¿qué ocurrió?**) que te causó rechazo, dolor o lo que sea, lo describes en la lista (**¡no más de dos líneas!**). Y también lo puedes mirar de esta forma si te resulta más cómodo: si yo te enviase al inicio de esa relación para volver a vivir todo lo que pasó con esa persona hasta este momento que lees estas líneas:

- ¿Qué hechos concretos querrías evitar?
- ¿Qué situaciones específicas te gustaría que nunca hubiesen pasado?
- ¿Qué fue lo que la persona hizo o no hizo que te produjo (o sigue produciendo) algún sentimiento negativo?
- ¿Qué ocurrió con esa persona que preferirías que no hubiese ocurrido?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Lista de acontecimientos tóxicos que has vivido con:

Persona nº ____: _____ (La siguiente de más toxicidad)

Con esta persona viviste ciertos hechos concretos que puedes localizar de forma real en un momento del tiempo (**¿cuándo?**) y en un lugar concreto del espacio (**¿dónde?**). Esos eventos son los que necesitas listar. Cada evento que recuerdes (**¿qué ocurrió?**) que te causó rechazo, dolor o lo que sea, lo describes en la lista (**¡no más de dos líneas!**). Y también lo puedes mirar de esta forma si te resulta más cómodo: si yo te enviase al inicio de esa relación para volver a vivir todo lo que pasó con esa persona hasta este momento que lees estas líneas:

- ¿Qué hechos concretos querrías evitar?
- ¿Qué situaciones específicas te gustaría que nunca hubiesen pasado?
- ¿Qué fue lo que la persona hizo o no hizo que te produjo (o sigue produciendo) algún sentimiento negativo?
- ¿Qué ocurrió con esa persona que preferirías que no hubiese ocurrido?

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

Lista de acontecimientos tóxicos que has vivido con:

Persona nº ____: _____ (La siguiente de más toxicidad)

Con esta persona viviste ciertos hechos concretos que puedes localizar de forma real en un momento del tiempo (**¿cuándo?**) y en un lugar concreto del espacio (**¿dónde?**). Esos eventos son los que necesitas listar. Cada evento que recuerdes (**¿qué ocurrió?**) que te causó rechazo, dolor o lo que sea, lo describes en la lista (**¡no más de dos líneas!**). Y también lo puedes mirar de esta forma si te resulta más cómodo: si yo te enviase al inicio de esa relación para volver a vivir todo lo que pasó con esa persona hasta este momento que lees estas líneas:

- ¿Qué hechos concretos querrías evitar?
- ¿Qué situaciones específicas te gustaría que nunca hubiesen pasado?
- ¿Qué fue lo que la persona hizo o no hizo que te produjo (o sigue produciendo) algún sentimiento negativo?
- ¿Qué ocurrió con esa persona que preferirías que no hubiese ocurrido?

21.

22.

23.

24.

25.

26.

27.

28.

29.

30.

Lista de acontecimientos tóxicos que has vivido con:

Persona nº ____: _____ (La siguiente de más toxicidad)

Con esta persona viviste ciertos hechos concretos que puedes localizar de forma real en un momento del tiempo (**¿cuándo?**) y en un lugar concreto del espacio (**¿dónde?**). Esos eventos son los que necesitas listar. Cada evento que recuerdes (**¿qué ocurrió?**) que te causó rechazo, dolor o lo que sea, lo describes en la lista (**¡no más de dos líneas!**). Y también lo puedes mirar de esta forma si te resulta más cómodo: si yo te enviase al inicio de esa relación para volver a vivir todo lo que pasó con esa persona hasta este momento que lees estas líneas:

- ¿Qué hechos concretos querrías evitar?
- ¿Qué situaciones específicas te gustaría que nunca hubiesen pasado?
- ¿Qué fue lo que la persona hizo o no hizo que te produjo (o sigue produciendo) algún sentimiento negativo?
- ¿Qué ocurrió con esa persona que preferirías que no hubiese ocurrido?

31.

32.

33.

34.

35.

36.

37.

38.

39.

40.

Lista de acontecimientos tóxicos que has vivido con:

Persona nº ____: _____ (La siguiente de más toxicidad)

Con esta persona viviste ciertos hechos concretos que puedes localizar de forma real en un momento del tiempo (**¿cuándo?**) y en un lugar concreto del espacio (**¿dónde?**). Esos eventos son los que necesitas listar. Cada evento que recuerdes (**¿qué ocurrió?**) que te causó rechazo, dolor o lo que sea, lo describes en la lista (**¡no más de dos líneas!**). Y también lo puedes mirar de esta forma si te resulta más cómodo: si yo te enviase al inicio de esa relación para volver a vivir todo lo que pasó con esa persona hasta este momento que lees estas líneas:

- ¿Qué hechos concretos querrías evitar?
- ¿Qué situaciones específicas te gustaría que nunca hubiesen pasado?
- ¿Qué fue lo que la persona hizo o no hizo que te produjo (o sigue produciendo) algún sentimiento negativo?
- ¿Qué ocurrió con esa persona que preferirías que no hubiese ocurrido?

41.

42.

43.

44.

45.

46.

47.

48.

49.

50.

Lista de acontecimientos tóxicos que has vivido con:

Persona nº ____: _____ (La siguiente de más toxicidad)

Con esta persona viviste ciertos hechos concretos que puedes localizar de forma real en un momento del tiempo (**¿cuándo?**) y en un lugar concreto del espacio (**¿dónde?**). Esos eventos son los que necesitas listar. Cada evento que recuerdes (**¿qué ocurrió?**) que te causó rechazo, dolor o lo que sea, lo describes en la lista (**¡no más de dos líneas!**). Y también lo puedes mirar de esta forma si te resulta más cómodo: si yo te enviase al inicio de esa relación para volver a vivir todo lo que pasó con esa persona hasta este momento que lees estas líneas:

- ¿Qué hechos concretos querrías evitar?
- ¿Qué situaciones específicas te gustaría que nunca hubiesen pasado?
- ¿Qué fue lo que la persona hizo o no hizo que te produjo (o sigue produciendo) algún sentimiento negativo?
- ¿Qué ocurrió con esa persona que preferirías que no hubiese ocurrido?

51.

52.

53.

54.

55.

56.

57.

58.

59.

60.

Lista de acontecimientos tóxicos que has vivido con:

Persona nº ____: _____ (La siguiente de más toxicidad)

Con esta persona viviste ciertos hechos concretos que puedes localizar de forma real en un momento del tiempo (**¿cuándo?**) y en un lugar concreto del espacio (**¿dónde?**). Esos eventos son los que necesitas listar. Cada evento que recuerdes (**¿qué ocurrió?**) que te causó rechazo, dolor o lo que sea, lo describes en la lista (**¡no más de dos líneas!**). Y también lo puedes mirar de esta forma si te resulta más cómodo: si yo te enviase al inicio de esa relación para volver a vivir todo lo que pasó con esa persona hasta este momento que lees estas líneas:

- ¿Qué hechos concretos querrías evitar?
- ¿Qué situaciones específicas te gustaría que nunca hubiesen pasado?
- ¿Qué fue lo que la persona hizo o no hizo que te produjo (o sigue produciendo) algún sentimiento negativo?
- ¿Qué ocurrió con esa persona que preferirías que no hubiese ocurrido?

61.

62.

63.

64.

65.

66.

67.

68.

69.

70.