



Dr. Henry Barrios-Cisnero
Especialista en Medicina Interna
Investigador en Salud Holística
Naturista Quiropráctico
Experto en Peso Saludable
Psicoterapeuta Holístico
Estrés, ansiedad y depresión



COMPRENDIENDO MÍ ACTITUD EN LA COMUNICACIÓN DE PAREJA **Fecha:** _____

a) Mi canal de comunicación: Visual: _____ Auditivo: _____ Cenestésico: _____

b) La tendencia a la que más le presto atención.

___ **Creativas** ___ **Destructivas** // **ESCUCHA ACTIVA** _____

c) Lo que más he cosechado en mi vida.

___ **Desgracias** ___ **Triunfos** ___ **Fracasos**

d) La emoción que más ha predominado en mi vida.

___ **MIEDO** ___ **SEGURIDAD**
 ___ **RABIA** ___ **AMOR**
 ___ **TRISTEZA** ___ **ALEGRÍA**

e) En los momentos de mucha confusión o sufrimientos de mi vida he deseado.

f) **Mi nivel de autoestima:**

0___ 1___ 2___ 3___ 4___ 5___ 6___ 7___ 8___ 9___

g) Mi lenguaje psicológico de amor es.

- ___ Compartir momentos de calidad, dialogo comprensivo
- ___ Compartir servicio amoroso, ayuda en quehaceres domésticos o trabajos
- ___ Recibir regalos, comprar cosas
- ___ Recibir palabras reforzantes, estimulantes o cumplidos
- ___ Recibir contacto físico, abrazos, caricias

h) **Para que vine con mi pareja a este taller:** _____

Conectándote desde tu corazón, con esa esencia del Creador que existe en tu interior, por Ser desde el punto de vista espiritual, echo a imagen y semejanza del Creador. Siente la respuesta a la siguiente pregunta.

YO _____ **a mis** _____ **años.**
 1er. Nombre 2do. Nombre 1er. Apellido 2do. Apellido

¿Cómo me siento ante mi vida? (Pregúntatelo 3 veces)

FAMILIA