|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| COLUMNA 1 | COLUMNA  2 | | COLUMNA  3 | COLUMNA  4 | |
| ¿A QUIÉN HICE DAÑO? | ¿QUÉ HICE? | ¿QUÉ DESPERTÉ? (Qué sentiría si me lo hubieran hecho a mí) | ¿CÓMO FUI EGOÍSTA (E), DESHONEST@ (DH), DESCONSIDERAD@ (DC)?  Patrones de Codependencia (PRC) | ORACIÓN SEXUAL | MEDITACIÓN SEXUAL |
| **A un ex novio (Leo)** | **(#) Lo traté con desdén y me burlé de sus sentimientos cuando me dijo que se estaba enamorando de mí.** | Celos  Sospechas  Amargura    Resentimientos | E: **Me quería proteger sin involucrarme emocionalmente.**  DH: **Nunca le dije que no estaba disponible emocionalmente.**  DC: **Yo misma no sabía que estaba inasequible. No consideré los sentimientos de Leo.**  PRC: **1, 4, 5, 7, 8, 14, 15, 20, 28 y 36** | Dios, por favor moldea mis ideales y ayúdame a vivir de acuerdo con ellos. | Dios, por favor muéstrame de manera específica qué hacer con respecto a lo que hice. (Columna 2).  **Disculparme. Que no me auto-proteja a través de mis medios limitados. Que cambie y perdone a quienes se han comportado como yo.** |
|  |  | Celos  Sospechas  Amargura    Resentimientos | E:  DH:  DC:  PRC: | Dios, por favor moldea mis ideales y ayúdame a vivir de acuerdo con ellos. | Dios, por favor muéstrame de manera específica qué hacer con respecto a lo que hice. (Columna 2). |
|  |  | Celos  Sospechas  Amargura    Resentimientos | E:  DH:  DC:  PRC: | Dios, por favor moldea mis ideales y ayúdame a vivir de acuerdo con ellos. | Dios, por favor muéstrame de manera específica qué hacer con respecto a lo que hice. (Columna 2). |