

Cinco preguntas clave para reflexionar sobre nuestras relaciones

1. **¿Quién me dañó?**

(Reconocer la fuente del dolor sin negarlo).

2. **¿Cómo me dañó?**

(Identificar las acciones o palabras que dejaron huella).

3. **¿Qué áreas de mi vida fueron afectadas?**

(Mi confianza, autoestima, capacidad de relacionarme).

4. **¿Cómo respondo a la vida y a las personas después de ese daño?**

(Aislamiento, enojo, pasivo-agresividad, desconfianza).

5. **¿Cómo puedo mejorar?**

(Buscar sanidad en Cristo, establecer límites sanos, aprender a perdonar, cultivar la verdad en el amor).

