

¡ADIÓS A LA DEPENDENCIA EN TUS RELACIONES!

Vamos a seguir haciendo “músculo” para acostumbrarnos a separar nuestras necesidades de las posibilidades infinitas que existen para cuidar de ellas y evitar de ese modo la “dependencia” en nuestras relaciones.

PASO 1: Escribe de nuevo las necesidades con las que has conectado.

En mi ejemplo:

TRANQUILIDAD, CONTRIBUIR A SU APRENDIZAJE Y RECONOCIMIENTO

PASO 2: Ahora escribe al menos 2 estrategias como mínimo (cuantas más se te ocurran mejor) que podrías llevar a cabo por ti mism@ para cuidar de cada una de ellas.

*Pensar en varios “planes” plan A, plan B, plan C..... para cuidar de tus necesidades te facilita el proceso de “desenganche”

TRANQUILIDAD Y CONTRIBUCIÓN A SU APRENDIZAJE:

1. Voy a revisar tranquilamente y a poner por escrito los recursos que Alba sí que tiene y cómo se ocupa ya de algunas de sus tareas.
2. Voy a revisar y a poner por escrito cómo estoy planificando ese acompañamiento que yo le ofrezco y qué límites estoy poniendo o no poniendo que cuiden al mismo tiempo del apoyo que ella necesita y de mi tiempo y energía.
3. Voy a enfocar las posibilidades teniendo en cuenta que no estoy yo sola para acompañarle.

RECONOCIMIENTO

1. Voy a reconocerme a mí misma en mi intención de aportar valor como madre al aprendizaje de Alba con las herramientas y recursos que ahora tengo
2. Voy a revisar y a poner por escrito las acciones concretas que yo llevo a cabo como madre.
3. Voy a pedirle a Alba que me diga ella ¿qué acciones que yo estoy llevando a cabo le aportan más a ella?

PASO 3: Y ahora, escribe al menos 2 personas (como mínimo, cuantas más se te ocurran mejor) a las que podrías pedir ayuda y que podrían colaborar contigo de algún modo en el cuidado de esas necesidades.

1. Le puedo pedir ayuda a Alba
2. Le puedo pedir ayuda a Jose (el papá de Alba)
3. Le puedo pedir ayuda a Silvia (la profe particular que ayuda a Alba 2 días a la semana)
4. Le puedo pedir ayuda a la tutora de Alba, estar en contacto con ella para que me aporte también información que me puede ayudar a ayudar a Alba.

PASO 4: ¿Cómo te sientes desde aquí?

Más tranquila, más centrada, conecto con posibilidades, con esperanza, con oportunidad. Mi nivel de rabia (enfocada hacia Alba y hacia la situación) se ha transformado. Ahora confío más en mis posibilidades y en Alba.