



## Worksheet

### Identifica y Descubre tus relaciones amorosas y patrones del pasado

Escribe todas las historias de amor, parejas sexuales, y relaciones amorosas que recuerdes de tu pasado. Haz una lista clasificando a cada persona por su nombre (o por una característica, emoción o patrón) y cómo te impactaron. Encierra en un círculo clasificando la intensidad o el impacto de cada relación.

1. \_\_\_\_\_ (muy intensa, intensa, no tan intensa, neutral)

2. \_\_\_\_\_ (muy intensa, intensa, no tan intensa, neutral)

3. \_\_\_\_\_ (muy intensa, intensa, no tan intensa, neutral)

4. \_\_\_\_\_ (muy intensa, intensa, no tan intensa, neutral)

5. \_\_\_\_\_ (muy intensa, intensa, no tan intensa, neutral)

6. \_\_\_\_\_ (muy intensa, intensa, no tan intensa, neutral)

7. \_\_\_\_\_ (muy intensa, intensa, no tan intensa, neutral)

8. \_\_\_\_\_ (muy intensa, intensa, no tan intensa, neutral)

9. \_\_\_\_\_ (muy intensa, intensa, no tan intensa, neutral)

10. \_\_\_\_\_ (muy intensa, intensa, no tan intensa, neutral)

11. \_\_\_\_\_ (muy intensa, intensa, no tan intensa, neutral)

12. \_\_\_\_\_ (muy intensa, intensa, no tan intensa, neutral)

13. \_\_\_\_\_ (muy intensa, intensa, no tan intensa, neutral)

14. \_\_\_\_\_ (muy intensa, intensa, no tan intensa, neutral)

15. \_\_\_\_\_ (muy intensa, intensa, no tan intensa, neutral)

16. \_\_\_\_\_ (muy intensa, intensa, no tan intensa, neutral)

17. \_\_\_\_\_ (muy intensa, intensa, no tan intensa, neutral)

18. \_\_\_\_\_ (muy intensa, intensa, no tan intensa, neutral)

19. \_\_\_\_\_ (muy intensa, intensa, no tan intensa, neutral)

20. \_\_\_\_\_ (muy intensa, intensa, no tan intensa, neutral)