

HABLEMOS DEL APEGO NO SANO

MITOS DEL APEGO NO SANO

Crear que esa vinculación te hará feliz

La vinculación te dará seguridad total

Le dará sentido a tu vida

SE DEBE RENUNCIAR AL APEGO CUANDO ES

Dañino para salud mental

Afecta tu calidad de vida

Modifica tu conducta

EL APEGO NO SANO GENERA

Un deseo insaciable, cada vez más para obtener lo mismo

No tener auto control

Dependencia

Persistir en la conducta del apego a pesar de que nos cause daño.

LA LIBERTAD EMOCIONAL

consiste en que nuestros vínculos afectivos (relaciones de apego) no afecten mi independencia, autorrealización, dignidad, autorespeto y de esta forma ser dueño o dueña de ti misma.

El amor que corrompe es el que viola tus derechos
Que el apego no te haga perder la capacidad de disfrutar de la vida