Las reglas del juego

Cada uno de nosotros usa ciertas reglas básicas acerca de “qué es la vida” para guiar nuestro funcionamiento. Aunque estas reglas son mayormente arbitrarias, tendemos a verlas como una absoluta verdad. Expresiones como “sin dolor no hay gloria”, “persevera y triunfarás”, tienen un impacto profundo en cómo nos vemos a nosotros y a la vida misma. En este ejercicio, por favor, empleá un buen tiempo en “ubicar” las reglas más básicas (quizá en la forma de dichos o expresiones) con las que operás en cada una de las áreas especificadas.

1. Reglas acerca de las relaciones con los demás (por ejemplo, confianza, lealtad, competencia)

2. Reglas acerca de sentirse mal internamente

3. Reglas acerca de superar obstáculos en la vida

4. Reglas acerca de la “justicia” en la vida

5. Reglas sobre tu relación con vos mismo/a