

SALVAR NUESTRA RELACION DE PAREJA

1. Hace tiempo que mi pareja y yo no nos sentimos como amigos.
Verdadero | Falso
2. Entre mi pareja y yo hemos levantado un muro que nos separa.
Verdadero | Falso
3. Estoy pensando siempre en lo interesante que sería para mi tener una aventura amorosa.
Verdadero | Falso
4. Cuando nos peleamos me siento muy a disgusto y me entran ganas de irme.
Verdadero | Falso
5. Mi pareja me ha dicho más de una vez que, cuando estamos en medio de una pelea, cree que viviría mejor si nos separásemos.
Verdadero | Falso
6. No quiero a mi pareja como es ahora. Si tenemos que continuar, tiene que cambiar muchas cosas en ella que, estoy seguro que no quiere cambiar.
Verdadero | Falso
7. Tenemos muy poco en común, se mire por dónde se mire.
Verdadero | Falso
8. Dejaría ahora mismo esta relación si tuviera confianza en que puedo arreglarme por mí mismo/a.
Verdadero | Falso
9. Aunque hace ya tiempo que dejé de querer a mi pareja, me siento responsable de ella. Pienso que continúo con ella por un sentimiento de culpabilidad.
Verdadero | Falso
10. Nos peleamos muchas veces y, al pensar en ello, me temo que no queda mucho en pie.
Verdadero | Falso
11. Cuando pienso que he de estar junto con mi pareja me entra un sentimiento de vacío al pensar en el tiempo que tengo que pasar con ella.
Verdadero | Falso
12. Hace ya tiempo que no jugamos en el mismo equipo.
Verdadero | Falso
13. Cuanto más tiempo pasa, más me disgusta mi pareja.
Verdadero | Falso

SALVAR NUESTRA RELACION DE PAREJA

14. Ya casi no siento respeto alguno por mi pareja.
Verdadero | Falso
15. Queda muy poca confianza mutua en nuestra relación.
Verdadero | Falso
16. Temo constantemente la conducta abusiva de mi pareja. Si me volviese a maltratar la abandonaré en el acto.
Verdadero | Falso
17. Mi pareja abusa del alcohol y/o de las drogas. No puedo tolerar oír cómo me niega que beber o consumir drogas sea un problema.
Verdadero | Falso
18. Sólo puedo estar a gusto con mi pareja cuando uno de los dos, o los dos estamos “colocados” por el alcohol o las drogas.
Verdadero | Falso
19. Si me pudiese mantener económicamente, romperé mi relación.
Verdadero | Falso
20. Mi pareja tiene una fuerte influencia emocional sobre mí. Me gustaría dejarla, pero estoy como enganchado/a a la relación.
Verdadero | Falso
21. Mi pareja tiene hijos con quienes esperaba llevarme bien, pero la relación sería buena si ellos no estuvieran. Su presencia me hace sentirme mal.
Verdadero | Falso
22. Yo sé que desearía que mi relación continuase (o quisiera desearlo), pero no puedo decir que verdaderamente desee continuar.
Verdadero | Falso
23. Somos incapaces de resolver nuestras diferencias, pero mi pareja se niega a asistir a una terapia.
Verdadero | Falso
24. Mi pareja me ha dicho que ya no me quiere.
Verdadero | Falso
25. Mi pareja ha hecho algo que ya no puedo perdonar. Lo que ha hecho ha sido para mí la gota que ha colmado el vaso.
Verdadero | Falso

SALVAR NUESTRA RELACION DE PAREJA

26. Tenemos tantas diferencias que ni siquiera es realista pensar que podamos buscar un camino para resolverlas.
Verdadero | Falso
27. Mi pareja me tiene tan agobiada con sus exigencias de cómo debe ser nuestra relación, que mi único deseo muchas veces es renunciar a todo y romper definitivamente.
Verdadero | Falso
28. Estoy casi seguro/a de que mi pareja tiene una relación a mis espaldas, y si compruebo que es cierto, no lo voy a tolerar.
Verdadero | Falso
29. Aunque parezca mentira, me siento más próximo/a a mi pareja cuando no estamos juntos.
Verdadero | Falso
30. Tengo que reconocer definitivamente que hay más pena que gloria en nuestra relación.
Verdadero | Falso
31. Esta relación se ha convertido en una carga.
Verdadero | Falso
32. Si supiera que puedo encontrar otra pareja, rompería ahora mismo mi relación.
Verdadero | Falso
33. Estoy manteniendo ahora una relación con alguien a quien quiero mucho más que a mi pareja y, cueste lo que cueste, no deseo separarme de esa tercera persona.
Verdadero | Falso
34. Tengo y siento mucha indiferencia por mi pareja y estoy poco motivado para idear o probar cosas que puedan resolver el problema.
Verdadero | Falso
35. Cuando más a gusto me siento, es en los momentos en que no estoy junto a mi pareja.
Verdadero | Falso
36. Somos totalmente inflexibles el uno con el otro.
Verdadero | Falso
37. Ya no tengo ni deseos de decirle a mi pareja qué sentimientos tengo, positivos o negativos, respecto a ella o a nuestra relación. Todo me da igual.
Verdadero | Falso

SALVAR NUESTRA RELACION DE PAREJA

38. Nuestra relación fue bastante buena hace ya mucho tiempo, pero ya nada podrá volver a ser como antes.
Verdadero | Falso
39. Cuando pienso en nuestra relación y nos veo envejeciendo juntos, siento dentro de mí que la vida no merece la pena.
Verdadero | Falso
40. Sólo puedo decir que, hoy por hoy, nuestra relación pertenece al pasado.
Verdadero | Falso
41. Cuando pienso en dejar a mi pareja, me siento aliviado/a.
Verdadero | Falso
42. Yo he querido terminar nuestra relación desde hace mucho tiempo, pero mi pareja me dice que si la dejo se suicidaría.
Verdadero | Falso
43. Me veo obligado/a a elegir constantemente entre mi pareja y mi familia (de origen).
Verdadero | Falso
44. Mi pareja maltrata a los hijos y esta conducta me crea una situación que soy incapaz de superar, porque todos vivimos bajo el mismo techo.
Verdadero | Falso
45. La relación que mantengo no me permite desarrollar mis aptitudes y realizarme como deseo.
Verdadero | Falso
46. Mi pareja no encaja en mis planes para el futuro.
Verdadero | Falso
47. Quiero acabar nuestra relación, pero no veo la manera de hacerlo como es debido. Me siento pegado/a a mi pareja.
Verdadero | Falso
48. Necesito a mi pareja mucho más de lo que la amo.
Verdadero | Falso
49. Quiero a mi pareja, pero no estoy lo que se dice enamorado de ella.
Verdadero | Falso
50. Lo hemos probado todo y parece que nada nos sirve de ayuda.
Verdadero | Falso