

CODEPENDENCIA EMOCIONAL



Prioriza las necesidades de la otra persona por encima de las mías.

DEPENDENCIA EMOCIONAL



Sienten que su valía depende de lo que otros piensen u opinen de ellos.

- ▶ Te has sentido desconectado?
- ▶ Tu vida ha dado un giro en situaciones que no comprendes?
- ▶ Has estado en relaciones que no te llenan?
- ▶ Te has involucrado en una rutina que no tiene sentido?
- ▶ Vives en constante ira, miedo, falta de decisión, tristeza, angustia, te preguntas cosas todo el tiempo sin encontrar respuestas?

*QUE SITUACIONES NOS LLEVAN A
LA DEPENDENCIA?*

QUÉ ME CAUSA SER DEPENDIENTE?

Yo necesitaba de alguien, el 99% de mis decisiones estaban cimentadas a algo o a alguien; por ende no sabia manejar la tristeza, vacío profundo, soledad, angustia, depresión, riqueza, pobreza, negligencia, apatía, soberbia, gula, conmisericación, egocéntrico, engreído, me volví en un avaro compulsivo.

Cómo podría salir de allí?



Los principales autores de nuestra codependencia son LAS PAREJAS, luego, los hijos, la familia, el trabajo, el dinero, la gente.

Vivimos en una sociedad que constantemente nos distrae y nos anima a buscar respuestas fuera de nosotros mismos,

CoDA nos invita a detenernos pero mirar hacia adentro, nos exige responsabilidad!!!



Yo siempre dependo y necesito la aprobación del otro.

No tengo el suficiente crecimiento para desarrollarme sexual, social y materialmente.

Si tienen que pasar por el filtro de otros, estas son dependencias malsanas.

Fundamental
mi emoción

**Si no pasa por
el tapiz de esa
persona, no soy
capaz de tomar
la decisión**



**Si yo necesito un favor y
alguien me ayuda NO ES
DEPEDENCIA.**

**Hay personas que tienen
cualidades y me ayudan a
salir más rápido de las
situaciones
“Padrino/Madrina”.**



Todos los pasos me ayudan a soltar mi Dependencia Emocional

PASO 1:
Acepto que soy
dependiente?

PASO 2:
Confió que puedo
aprender a
 depender de un
 Poder Superior?

PASO 3:
Soy capaz de
soltar las personas
o las situaciones
de las dependo?

PASO 4:
Puedo inventariar
todo eso que me
hace daño?

PASO 5:
Ocupo al padrino?
Le pido ayuda?

PASO 6:
Me da miedo
crecer y volverme
adulto?

Todos los pasos me ayudan a soltar mi Dependencia Emocional

PASO 7:
Hay ciertos defectos
que no quiero soltar
porque me hacen
más fuerte?

PASO 8:
Soy capaz de
repararme?

PASO 9:
Me siento capaz
de decir: Lo
siento?

PASO 10:
Examino que tan
dependiente fui
en mi día?

PASO 11:
Escucho a mi
Poder Superior en
el silencio?

PASO 12:
Le cuento al otro
que existe una
solución?

La practica de estos doce pasos, me regalan un nuevo estilo de vida.

- **Aprendo a vivir un día a la vez.**
- **Aprendo a discernir del desamor al amor.**
- **Necesito volver a creer.**
 - **Volver a confiar.**
 - **Volver a merecer.**
- **No pedir permiso para vivir.**



LA RELACIÓN MÁS
SANA PRIMERO ES
CONMIGO MISMO!!!



GRACIAS!!!

A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying thicknesses, slanted diagonally from the bottom-left towards the top-right, crossing the text.