



Número total de situaciones señaladas:

(A mayor número, mayor esfuerzo necesitarás; si has señalado 6 o más, te vendrá muy bien contar con ayuda)



### Factores de bajo riesgo

Identifica que factores definen tu situación:

- La relación se ha ido enfriando poco a poco
- No hay un compromiso oficial o matrimonio
- Alrededor de los 30 años, más o menos
- No hay hijos
  
- La relación ha durado menos de cinco años
- Antecedentes de divorcios bien superados en la familia
- Educación no tradicional
- Las convicciones religiosas no te influyen ni te hacen sentir culpable
- Modelos sólidos del propio género (mujer/hombre)
- Recursos económicos personales (trabajo)
- Apoyo emocional por parte de amigos, familia, terapia...
- Buenos rasgos personales (madurez, flexibilidad, fuerza, asertividad...)

Número total de situaciones señaladas:

(Cuantos más tengas, más preparad@ estás para adaptarte a la nueva situación; si has señalado 6 o más, tú sabes que PUEDES reajustar tu vida)

Y ya que has tomado consciencia de tu situación, ahora **NO HAY OTRA** que seguir caminando y sembrando lo que quieres que sea tu vida de ahora en adelante. Reconoce que toda ruptura es una **CRISIS**. En China, la palabra crisis, por un lado significa *peligro* y por el otro *oportunidad*. Y sí, es un momento peligroso...y también es una oportunidad para ti. Esta nueva situación que has de afrontar ampliará tu capacidad para solucionar problemas, te hará más consciente de tu vida, de lo que quieres, de lo que no quieres, de tus necesidades, de lo que realmente deseas desde el corazón... consciente, con los ojos bien abiertos.

Es un renacimiento para ti.... Si así lo quieres.