

Hoja de trabajo para asumir tu propia responsabilidad

Te pido que pienses en todas las cosas que quieres hacer esta semana por ti, y después todas las cosas que quieres hacer por los demás.

De cada cosa que quieras hacer por los demás, escribe si lo quieres hacer por amor, como un acto de “dar” sin esperar recibir nada a cambio. O si lo quieres hacer por un sentimiento de obligación.

En caso de ser por obligación, pregúntate si la otra persona es capaz de hacerlo por sí misma, si realmente es necesario que tú lo hagas por ella. Pregúntate también, si hubiera alguien más que pudiera hacerlo, alguien con quien pudieras compartir esa obligación (en caso de tratarse de enfermos, ancianos o niños). Pregúntate qué porcentaje de responsabilidad te corresponde a ti, a la persona que recibe la ayuda y a otras personas que también sean responsables.

Para que llegues a un porcentaje de responsabilidad real que tú tengas sobre la otra persona.

En caso de tener responsabilidad real, entonces pregúntate ¿para qué sí quiero darle a la otra persona este acto de amor o de cuidado? de tal forma, que llegues a una respuesta que convierta esa acción en un acto de amor y no de obligación.

¿Qué quieres hacer esta semana por ti?	¿Qué quieres hacer esta semana por los demás?	Esto que quieres hacer por otros, ¿lo haces por amor? o ¿por obligación?	Del 1 al 100, ¿qué tan responsable eres realmente de la otra persona?

Vuelve a hacer la lista de las cosas que quieres hacer por ti, en un orden ideal de cómo las quieres hacer, siguiendo la regla de que primero haces algo por ti, para después poder hacer algo por los demás. Uno y uno, es la regla básica para mantener el equilibrio. A menos de que des mucho a alguien más y después te compenses a ti mismo, dándote la misma cantidad de cuidado y atención.

¿Qué quieres hacer realmente esta semana por mi y por los demás?	