

# Plan De Acción Caliente-Frío

Es posible que no siempre puedas predecir cómo te sentirás en el momento en que tu ex haga algo que no esperabas. O puedes encontrarte con algo inesperado. Estos momentos inesperados pueden ponerte en un Estado Emocional Caliente, lo que lleva a acciones impulsivas y a menudo lamentables. Para evitar este comportamiento, crea un plan de acción racional para prepararte mentalmente sobre cómo reaccionarías si, en su lugar, estuvieras en un estado frío.

**Cuándo/Si...**

**¿Cómo me sentiré cuando suceda?**

**¿Cuál sería mi (peor) decisión impulsiva?**

**¿Qué haré en su lugar?**

Pasa por los escenarios más intimidantes que crees que te pondrán en un estado caliente. Utiliza el ejemplo vacío en la página siguiente o toma una hoja de papel vacía.

## Ejemplos De Escenarios

Cuando descubro que está saliendo con otra persona

Cuando descubro que me ha bloqueado en todas partes

Cuando descubro que ha eliminado nuestras fotos

Cuando descubro que se muda a otra ciudad

Cuando descubro que está en una aplicación de citas

Cuando estamos en el mismo evento o fiesta

Cuando la veo en algún lugar público

Cuando es nuestro aniversario o un día especial

Cuando sus amigos me dicen que está feliz

Cuando me siento solo y la extraño

# Plan De Acción Caliente-Frío

Es posible que no siempre puedas predecir cómo te sentirás en el momento en que tu ex haga algo que no esperabas. O puedes encontrarte con algo inesperado. Estos momentos inesperados pueden ponerte en un Estado Emocional Caliente, lo que lleva a acciones impulsivas y a menudo lamentables. Para evitar este comportamiento, crea un plan de acción racional para prepararte mentalmente sobre cómo reaccionarías si, en su lugar, estuvieras en un estado frío.

## Cuándo/Si...

Quando sea nuestro aniversario o la víspera de Navidad

## ¿Cómo me sentiré cuando suceda?

Estaré super triste y solo. Tal vez lllore un poco pensando en todos los recuerdos. O me frustraré por estar solo en nuestro día especial.

## ¿Cuál sería mi (peor) decisión impulsiva?

Quizás beber. Llamarla y actuar de forma inmadura y necesitada, preguntándole cómo ha estado. O tal vez solo la aceche en sus historias para ver qué está haciendo... ¡lo cual ella podría ver!!

## ¿Qué haré en su lugar?

Intentaré mantenerme entero. Si se pone muy duro, le pediré a uno de mis compas que salgamos, quizás ir a comer a uno de nuestros restaurantes favoritos. Trataré de encontrar algo que me ponga de buen humor ese día. Mis amigos deberían poder ayudarme a mantenerme distraído, especialmente si salimos por la noche. ¡No me quedaré solo en casa!

Pasa por los escenarios más intimidantes que crees que te pondrán en un estado caliente. Utiliza el ejemplo vacío en la página siguiente o toma una hoja de papel vacía.

## Ejemplos De Escenarios

Cuando descubro que está saliendo con otra persona

Cuando estamos en el mismo evento o fiesta

Cuando descubro que me ha bloqueado en todas partes

Cuando la veo en algún lugar público

Cuando descubro que ha eliminado nuestras fotos

Cuando es nuestro aniversario o un día especial

Cuando descubro que se muda a otra ciudad

Cuando sus amigos me dicen que está feliz

Cuando descubro que está en una aplicación de citas

Cuando me siento solo y la extraño