

¿TÓXIC@ YO?

- No respeto.
- Tampoco me respetan.
- Me quejo constantemente.
- Hago todo lo necesario para que se quejen de mí.
- Busco culpables, no soluciones.
- Manipulo a los demás: pareja, hijos, papas, suegras.
- Abuso de los demás cuando puedo.
- Los hago sentir culpables siempre que puedo.
- Soy inflexible: todo o nada, blanco o negro, siempre y nunca.

- No tolero errores de los demás.
- Exijo que todos toleren mis errores.
- Reprocho constantemente.
- No dialogo.
- Grito con mucha frecuencia.
- No acepto al otro.
- Desprecio las cualidades del otro.
- Me burlo constantemente.
- No tolero que se burlen de mí.
- La mayor parte del tiempo vivo en enojo y/o tristeza.