

EJERCICIO 1 — TEST DE REALIDAD: “LO QUE ES vs LO QUE IMAGINO”

(Para saber si es limerence/idealización)

La limerence siempre hincha la fantasía y achica la realidad.

En el caso de que conozcas a alguien y no estés segura de si estás volviendo a idealizar - Este ejercicio corta ese mecanismo en 5 minutos.

Instrucciones:

En una hoja, divide en dos columnas:

Columna A — HECHOS OBJETIVOS

(Lo que *realmente* ha hecho/o hizo en el pasado)

Ejemplos:

- ¿Qué acciones concretas ha tenido hacia ti esta semana?
- ¿Qué comportamientos repetidos demuestran interés real?
- ¿Qué compromisos ha sostenido?
- ¿Cómo resuelve problemas contigo?

Columna B — HISTORIA QUE TE CUENTAS

(Lo que *proyectas*, imaginas o completas tú)

Ejemplos:

- “Tiene potencial...”
- “Si quisiera, sería increíble...”
- “Es que está ocupado...”
- “Me mira así porque siente algo profundo...”

Ahora mira ambas columnas y pregúntate:

1. ¿Qué parte de la atracción que siento por él vive en la realidad y qué parte vive en la fantasía?
2. ¿Me gusta la persona... o la historia que mi mente fabrica sobre él?
3. ¿Siento deseo... o siento obsesión porque mi ego quiere cerrar un ciclo?
4. ¿Siento ansiedad Cómo está mi sistema nervioso? Paso más del 50% del día pensando en él sin poder centrarme en mí y en mis tareas?

Si Columna B pesa más que la A → **No es amor. Es limerence/idealización.**