

10 CONSEJOS PARA MEJORAR TU RELACIÓN DE PAREJA

1.- ¿QUÉ TE OFENDE DE TU PAREJA? Si algo te ofende, ni lo ignores, ni lo culpes; probablemente, aquellas cosas que te escuecen, lo hacen desde hace mucho tiempo, y tienen mucho que ver con aspectos que te cuesta aceptar de ti mismo.

2.- ¿CÓMO ACTUÁIS ANTE UNA SITUACIÓN DE ENFADO "ENCALLADA"? **No os vayáis a dormir enfadados.** Puede que necesitéis un tiempo para aclararos individualmente, si es así: dáoslo; pero no dejéis que vuestro descanso trabaje para alimentar vuestras diferencias.

3.- ¿EN QUÉ NOTAS QUE TU PAREJA TE QUIERE? Sabes que te quiere, no actúes como si pensases que quiere hacerte daño. Que las consecuencias de algunas de sus decisiones te acaben perjudicando, no quiere decir que esa haya sido su intención; construid juntos una alternativa que hubiese sido mejor.

4.- ¿QUÉ HACES, EN TU RELACIÓN, QUE NO QUIERAS HACER? Antes de dejar de hacer las cosas que no quieres hacer, cambia la voluntad con la que las haces. Piensa que si encuentras motivación en aquello que haces, la lista de cosas que no quieres hacer se hará más corta, aunque sigas haciendo las mismas.

5.- ¿CÓMO ACTÚAS CUANDO TU PAREJA NO QUIERE HACER LO QUE DESEAS? La satisfacción la encontraréis actuando a la par. Centra tus esfuerzos en entender qué necesitaría tu pareja para encontrar motivación, y acepta la posibilidad de alternativas; si lo dejas sólo en sus manos, lo máximo que podrías llegar a conseguir es que se AMOLDE; en cambio, si pones de tu parte, lo más probable es que os ACOPLÉIS. ¿Qué preferes?

6.- ¿QUÉ LE APORTA A VUESTRA RELACIÓN EL HECHO DE QUE TENGAS RAZÓN? El precio que pagas en una relación por tener la razón es extremadamente caro. Intenta cambiar razón por comprensión, verdad por interpretación, superioridad por igualdad, dirección por consenso ... No sois contrincantes; el punto de acuerdo es mejor que el de partida.

7.- ¿QUÉ LE APASIONA A TU PAREJA DE TI? Cuídate, entrégate. No escatimes esfuerzos en explotar las virtudes que tu pareja ve en ti. ¿Te cansarías de disfrutar las suyas?

8.- ¿CÓMO PODRÍAS SORPRENDERLO HOY? Tienes recursos de sobras. Dedícale media hora a la semana a descubrir qué puedes ofrecer; tú serás el/la primer/a beneficiad@.

9.- ¿QUÉ NOMBRE LE PONDRÍAS A TU RELACIÓN? Pensad en la relación como en una tercera persona. Cuando interactuáis entre vosotros, lo importante dejáis de ser vosotros, para pasar a serlo vuestra relación; dadle lo que necesita y merece.

10.- ¿QUÉ NECESITA ESA TERCERA PERSONA? Vosotros sois los mayores expertos. Escribid aquí vuestro consejo más sabio, y revisadlo a menudo, pues puede ir cambiando.

TU RELACIÓN DE PAREJA PUEDE SER GENIAL EN CUANTO DECIDÁIS QUE LO SEA.

FELICIDADES