

13. La regla de vida. (Equipos de Ntra. Sra.)

La regla de vida. Es una actitud o un comportamiento que yo me propongo vivir hacia mi esposo/a para mejorar nuestra relación. Cada uno se la propone a sí mismo e intenta vivirla durante la semana, al final evaluamos y nos ponemos otra.. Tiene que ser algo concreto fácil de evaluar.

Ejemplos.

- Besarnos al salir o entrar a casa.
- Cogernos de la mano cuando paseamos.
- No acostarnos enfadados.
- Reforzarnos delante de nuestros hijos y de terceras persona.
- Admitir que el otro me corrija.
- Abrazar sin una razón especial.
- Expresar las necesidades que tengo.
- Verbalizar aquello que en un momento me pueda separar de ti.
- No juzgar, ni hacer comentarios ofensivos.
- Llamarte por teléfono al trabajo para saber de ti.
- Prepararte aquello que te gusta.
- Preguntarte ¿cómo estás?
- Atenderte cuando me hablas, mirándote a la cara.
- Solicitarte para tener intimidad.
- Escucharte cuando me hablas de aquello que no quiero oír.
- Pedirte perdón cuando observo que te he hecho daño.
- Ofrecerme a ti, ¿necesitas algo?
- Sentarme a tu lado.
- Decirte las cosas que haces bien.
- Mandarte un wasap o sms cariñoso...