

**El amor como don y tarea.**

**Objetivo:** Entender la relación como una tarea y estar atento a todo lo que hace el otro por mí.

Al final de cada semana dedicamos unos minutos a reflexionar individualmente sobre estas cuestiones que vamos anotando. Después lo compartimos.

Semana	Regla de vida. *	Pensamiento positivo #	Valoración que yo hago del trabajo que me he propuesto		Durante esta semana me gustó de mi esposo/a
1 <sup>a</sup>			Insatisfecho		
			Poco satisfecho		
			Satisfecho		
			Muy satisfecho		
2 <sup>a</sup>			Insatisfecho		
			Poco satisfecho		
			Satisfecho		
			Muy satisfecho		

**\*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. 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 personaS. 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...

**# Pensamientos positivos.** Los pensamientos positivos son productos de nuestros procesos cognitivos que incrementan nuestro bienestar y nos permiten adoptar una actitud optimista. Sabiendo de la importancia que tienen los pensamientos positivos y de su influencia sobre las emociones, cada semana trabajo con un pensamiento positivo. La elección del pensamiento positivo tendrá que ver con lo que esté viviendo en ese momento. **Ejemplos:** He nacido para amar y ser amado. Amar es una decisión. Perdonar es una decisión. El cambio empieza en mí. Yo soy responsable de mi felicidad. Amar es buscar tu bien. Quiero mirarte con compasión, Mi esposo/a me quiere y confía en mí. Conócete, ámame, supérate. Las crisis son momentos de crecimiento. En el error, en la dificultad, no me instalo en la culpa, trabajo por superarme. El amor no se compra, no se merece, es gratuito. En amor esponsal vive de la donación. Me quiero y me acepto tal como soy. Quiero quererte. Te acepto como eres. Contigo soy mejor persona. Eres un bien para mí. Dios me ama y quiere lo mejor para mí.

**Ejemplo de cualidades.** Cada día anoto lo que más me gustó de ti. **Ejemplos:** Me gustó tu beso de buenos días. Gracias por el Café. Gracias por ese abrazo. Me gustó tu mensaje de esta mañana. Gracias por estar con los niños y permitirme un momento de descanso. Me encantó tu mirada y complicidad cuando estuvimos con los amigos. Gracias por tu apoyo delante de tus padres. Me encanta que me beses delante de los niños. Gracias por tu escucha sin juzgarme. Gracias por prepararme para comer mi plato favorito.