



Así me convierto en mi mejor versión de pareja

Este cuestionario deberán responderlo separadamente.

Este ejercicio te ayudará a identificar en que medida y en qué parte puedes contribuir a una relación armoniosa y feliz.

En primer lugar, es importante mirarse al espejo y no sólo buscar la causa y la culpa de los conflictos en su pareja. Una pareja feliz siempre requiere el aporte de los dos. Y ambos deberían trabajar sobre sí mismos.

En este ejercicio sólo nos centraremos en nosotros mismos y descubriremos qué podemos hacer para convertirnos en la mejor pareja que podamos ser.

Lluvia de ideas:

Piensa en varios comportamientos y hábitos que podrían ser hirientes, ofensivos, incorrectos o dañinos para tu pareja o tu relación:

¿Cuáles de estas cosas me gustaría cambiar para convertirme en una mejor pareja y optimizar mi relación?

¿Qué medidas específicas podría tomar para lograrlo?

(responde esta pregunta por separado para cada punto encontrado en tu lluvia de ideas)

¿Qué podría impedirme abordar esta medida, o qué podría disuadirme en el camino hacia el cambio?

(responde esta pregunta por separado para cada punto encontrado en la lluvia de ideas)

¿Qué estrategias útiles podría utilizar para evitar o superar estos obstáculos?

(responde esta pregunta por separado para cada punto encontrado en la lluvia de ideas)

Mi declaración de intenciones es:

Escribe una declaración breve para cada comportamiento que quieras cambiar. Utilice la siguiente formulación:

"Me gustaría ... Si aparece el obstáculo A-, usaré la estrategia X para ..."