



El Semanario de la Relación

Por un período mínimo de 4 a 8 semanas

Este cuestionario deberán responderlo separadamente.

Ideas y reflexiones preliminares:

Para que una relación sea exitosa, ambos en la pareja deben estar dispuestos a hacer algo al respecto. Si ambas partes mantienen este semanario por un tiempo, descubrirán su propio potencial de mejora en y para la relación. También identificarán específicamente los comportamientos y hábitos que no les agradan entre ustedes en la pareja.

Su coach o terapeuta, podrá discutir las respuestas respectivas con cada uno individualmente y luego tratar de trabajar con ambos en una solución.

Las respuestas deben escribirse una vez a la semana (idealmente al final de la semana).

Intenten volver a leer sus respuestas de semanas anteriores. Esto les ayudará a identificar y reflexionar sobre patrones, hábitos y pensamientos recurrentes.

¿Qué momento disfruté más con mi pareja esta semana (y qué hizo que ese momento fuera tan especial)?

¿Hubo algo esta semana que me hizo enojar con mi pareja? (una situación, una frase, un comportamiento ...)?

¿Tuviste una pelea o discusión durante la semana? Si es así, ¿acerca de qué? ¿Y cómo me sentí durante y después de esta discusión?

¿Qué hice esta semana para que nuestra relación funcionara?

¿Hice algo agradable o adorable por mi pareja esta semana? ¿Qué fue?

¿Mi pareja ha hecho algo agradable o adorable esta semana? ¿Qué fue?

¿Qué hicimos juntos esta semana (desayunar, un viaje, un paseo, ver una película ...) y cómo me sentí al respecto?

**¿Cómo fue nuestra relación esta semana en cuanto a ternura y sexualidad?
¿Fue satisfactorio o desearía algo más?**

Algo que quiero decirle a mi pareja terminando esta semana:

Algo positivo que definitivamente quiero hacer por nuestra relación la próxima semana: