



El Diario Positivo de la Relación

Por un período mínimo de 4 a 8 semanas

Este cuestionario deberán responderlo separadamente.

Ideas y reflexiones preliminares:

Este registro diario de relaciones positivas es ideal para entrenar la atención plena y la gratitud dentro de la relación.

Este diario se centra en las cosas positivas que suceden a diario en la relación, que, lamentablemente, a menudo se pasan por alto o se dan por sentadas.

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

Lo ideal es llevar el diario durante un período de al menos 4 a 8 semanas (según las circunstancias y los objetivos, que indicará el coach o terapeuta). Las respuestas deben realizarse diaria e indirectamente, también constituye una fuente de inspiración para trabajar positivamente en la relación.

Responde completando la oración:

Lunes

Hoy me sorprendió gratamente cuando mi pareja ...

Mi pareja me hizo reír hoy cuando ...

Algo bueno que hice hoy por nuestra relación fue ...

Martes

Hoy estuve agradecido cuando mi pareja ...

Hoy ayudé a mi pareja ...

Mi pareja hoy me mostró afecto por ...

Miércoles

Hoy le mostré mi afecto por ...

Hoy trabajé activamente para mejorar nuestra relación al ...

Me gustó como mi pareja hoy ...

Jueves

Hoy sorprendí a mi pareja cuando yo ...

Una cosa con la que logré hacer sonreír a mi pareja hoy fue ...

Esto hicimos juntos hoy para trabajar en nuestra relación ...

Viernes

Hoy ayudé a mi pareja ...

Algo positivo que le diré hoy a mi pareja es ...

¿Qué hicimos hoy para mejorar nuestra relación?

Sábado

Así es como hoy le mostré mi amor a mi pareja ...

Lo que más disfrutamos juntos hoy fue ...

Hoy le facilité un poco la vida a mi pareja al ...

Domingo

Hoy sorprendí a mi pareja cuando yo ...

Hoy me sentí agradecida/o cuando ...

Hoy trabajamos en nuestra relación al ...