

Diario de la Pareja



El diario de la pareja te ayuda a documentar situaciones y pensamientos cotidianos sobre tu relación de pareja o matrimonio. Lleva el diario al menos dos veces por semana, preferiblemente con más frecuencia. Tómate tu tiempo para releer tus anotaciones con regularidad para reflejar e identificar patrones recurrentes de pensamiento y comportamiento.

¿Hubo un momento hoy en el que estuve realmente enfadada/o con mi pareja (una situación, una frase, un gesto ...)?

¿Qué momento disfruté particularmente hoy con mi pareja (¿y qué lo hizo tan hermoso?)

¿Hubo una discusión o una discusión hoy? Si es así, ¿qué y cómo me sentí durante y después?

¿Qué he hecho activamente hoy para que nuestra relación funcione?

¿Mi pareja ha hecho algo hoy, que la/o haga particularmente adorable?

¿Qué hicimos juntos hoy (desayuno, excursión, ver una película ...) y cómo me sentí al respecto?

¿Cómo ha sido nuestra relación en cuanto a ternura y sexualidad en los últimos días? ¿Qué podría haber deseado de otra manera?

Me gustaría decirle esto a mi pareja al final del día:

¿Qué cosas positivas quiero hacer por nuestra relación mañana?