

ANKUSHA THERAPIES

Ejercicio Semanal de Conexión en Pareja

Las relaciones no se transforman en grandes momentos, sino en pequeños gestos repetidos. Este ejercicio entrena tu mirada para volver a ver a tu pareja desde el vínculo.

Lunes

Pensamiento: “Elijo mirar a mi pareja con aprecio.”

Tarea: Escribe hasta 3 cualidades que valoras de tu pareja y díselo directamente.

Martes

Pensamiento: “Nuestra historia tiene momentos valiosos.”

Tarea: Recuerda un momento especial y compártelo.

Miércoles

Pensamiento: “Mi pareja sostiene la relación en pequeños gestos.”

Tarea: Observa algo concreto y agradéceselo.

Jueves

Pensamiento: “Puedo acercarme con curiosidad.”

Tarea: Haz una pregunta abierta y escucha sin interrumpir.

Viernes

Pensamiento: “Hubo una razón por la que elegí a esta persona.”

Tarea: Escribe por qué elegiste a tu pareja y comparte una razón.

Sábado

Pensamiento: “La conexión se construye intencionalmente.”

Tarea: Propón un momento juntos sin distracciones.

Domingo

Pensamiento: “Nuestra relación merece atención consciente.”

Tarea: Reflexiona sobre la semana y expresa algo que valores.

© Madalena Seruya

Psicoterapeuta de Parejas y Familias

Psicóloga Integrativa