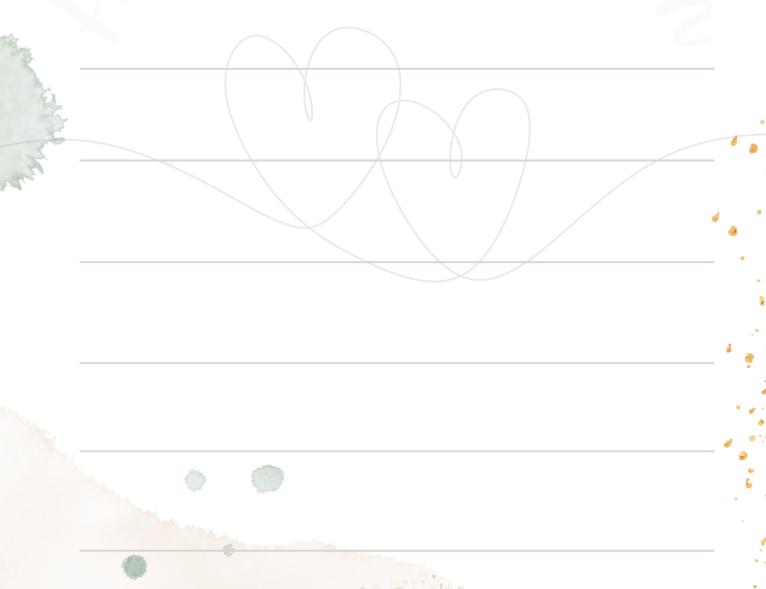
Salling en Coneting



## DÍA 0

Haz un listado de todas las situaciones conflictivas que tienes en el día a día con tu pareja. Si quieres puedes compartirlo con tu pareja y/o crear una lista juntos.

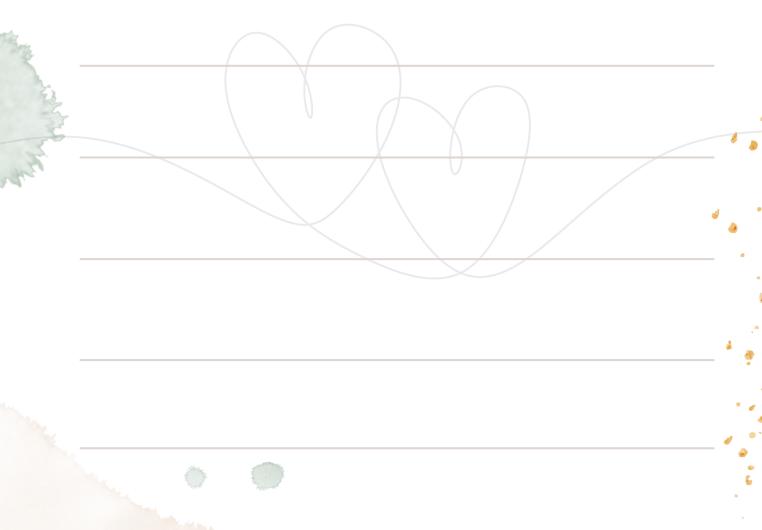


Haz un listado de todas las cualidades que tendría una relación para ser ideal. Si te ayuda, puedes pensar cómo te gustaría que fuera tu relación dentro de 20 años. ¿Cómo te gustaría imaginarla? Si quieres puedes compartirlo con tu pareja y/o crear una lista juntos.



## DÍA 2 - PARTE A

Haz un listado de todas las cualidades que te encantaron de tu pareja al inicio de la relación. Si quieres puedes compartirlo con tu pareja y/o crear una lista cada uno y compartirla.





### DÍA 2 - PARTE B

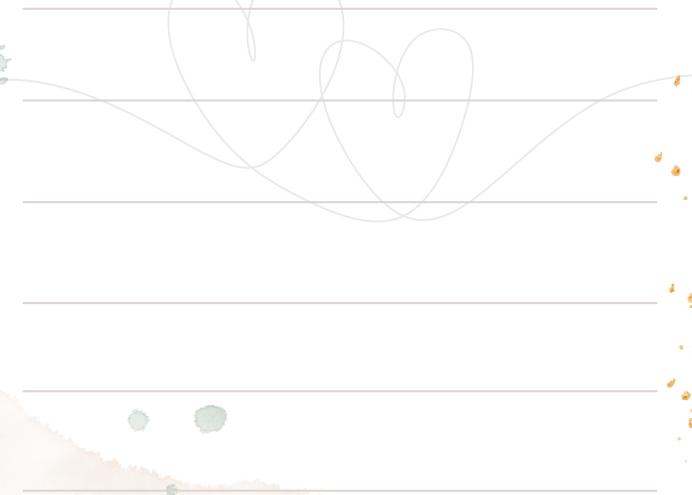
Solo después de terminar la primera parte, piensa si hay algún defecto complementario a esa cualidad.

Si quieres puedes compartirla con tu pareja y/o crear una lista cada uno y compartirla.





Ahora que ya has escuchado el concepto de contrato de pareja, ¿Cómo aplicaría esto a vuestra relación? Si quieres puedes compartirlo con tu pareja y reflexionar sobre cuál es la visión de cada uno al respecto.





Ahora que ya has escuchado o repasado el concepto de iceberg, puedes pensar en al menos una situación conflictiva con tu pareja y exponer lo que puede estar ocurriendo debajo del iceberg. Si quieres puedes compartirlo con tu pareja y reflexionar sobre cuál es la visión de cada uno al respecto.



Ahora que ya has escuchado el concepto de los "cuatro jinetes del apocalipsis", puedes identificar si han existido en algún momento estas situaciones de crítica, desprecio, actitud defensiva o evasión. Si quieres puedes compartirlo con tu pareja y reflexionar sobre cuál es la visión de cada uno al respecto.



DÍA 6

Ahora que ya conoces los cinco lenguajes del amor, identifica sobre cuáles son los vuestros.

Si quieres puedes compartirlo con tu pareja y reflexionar sobre cuál es la visión de cada uno al respecto.

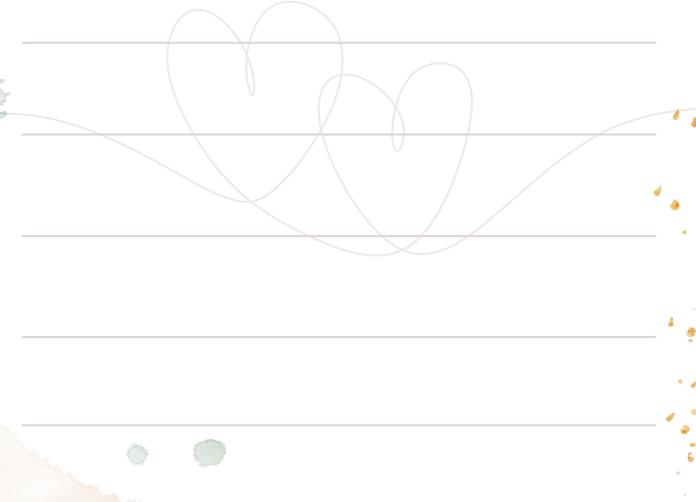




### FIN DEL RETO

Elige una de las herramientas que hemos propuesto y comprométete con ella durante una semana.

Si quieres puedes compartirlo con tu pareja y reflexionar sobre cuál es la visión de cada uno al respecto.





## CUADERNO DE

trabajo

AQUÍ PUEDES APUNTAR TUS NOTAS DEL WEBINAR



