

HÁBITOS DE LAS PAREJAS FELICES

Felipe Santos

Pareja feliz

¿Quieres mejorar tus relaciones amorosas?

Lee despacio y media.



¿Quieres mejorar tus relaciones amorosas?

Lee y medita despacio..

1 LOS NOMBRES CARIÑOSOS Igual que hacías de pequeña con tus hermanos y compañeros de clase, llamar a tu chico por un apodo cariñoso y que él lo haga contigo

significa que entre ambos hay una complicidad divertida y juguetona.

Nota: es preferible no llamaros “pichón” o “muslito” en público. Evidente, ¿no?

2 HABLAR (BIEN) DEL OTRO

Después de llevar un tiempo con una persona, a veces se cae en la tentación de olvidar sus virtudes y recordar (a todas horas) sus defectos. Rompe con esta manía y elogia a tu compañero en cualquier circunstancia. Tus palabras te harán ver lo unidos que estáis.

3 HACER ALGO ESPECIAL JUNTOS

Da igual que sea pasear a su perro por la noche o desayunar los lunes. Por cierto, cuanto más raro sea vuestro hábito para los demás, más especial será para vosotros.

4 TERAPIA DE PAREJA

Conocer profundamente a tu pareja y viceversa hará más intensa la relación. Confesar los

sentimientos no es fácil, pero a corto, medio y largo plazo os unirá muchísimo.

5 SER INDEPENDIENTE

Estás enamorada (locamente) de él y estarías todo el día a su lado, pero escucha: dedicar un tiempo para cada uno es necesario y saludable. Además, si os veis y llamáis a todas horas, ¿de qué vais a hablar cuando estéis juntos por la noche?

6 RECORDAR LOS BUENOS MOMENTOS

Ver las fotos de los viajes y releer las cartas de amor juntos es una divertida forma de observar con cariño vuestra trayectoria como pareja.

7NO CRITICAR

En vez de echarle en cara sus despistes y pequeños errores (se olvida del cumpleaños de tu madre, por ejemplo), agradécele los detalles, como que te reponga tu perfume por sorpresa.

8 CELEBRARLO COMO EL PRIMER DIA

Las personas felizmente emparejadas viven ese día de una forma muy especial, por mucho tiempo que haya pasado. Con los hábitos que sigue, podrás ser siempre una persona casada feliz. Tenlos en cuenta y practícalos.

Hábito 1 :Dar gusto al otro (a)



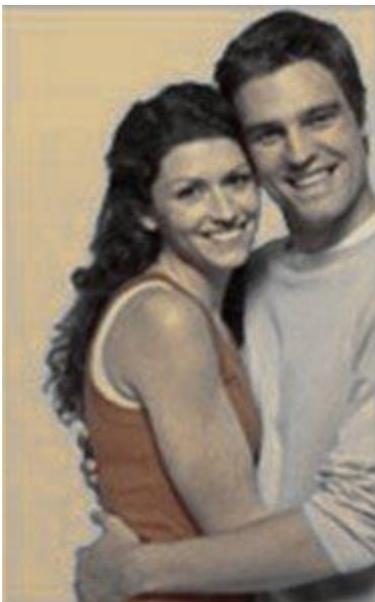
vaa08 www.fotosearch.com

En las parejas felices, cada uno se toma como meta agradar al otro(a) . Se trata siempre de estar focalizado en el fin supremo de agradar al otro y no hacerle daño. Esto parece muy sencillo; pero en la práctica puede ser muy difícil.

Intenta durante un sola jornada estar constantemente atento en lo que haces y dices, preguntándote: "¿Voy a darle gusto a mi cónyuge o a proporcionarle pena? "

Para controlar tu éxito, cada uno de los dos debería tener dos litas. Una para las penas que te causa tu cónyuge, y la otra para establecer lo que desearías que tu cónyuge hiciera para ti para agradarte. Después, intercambiad vuestras listas; y sabrás lo que deberías haber hecho y no, para ser en el futuro más edificante.

HÁBITO 2: LLEVAD AL DÍA RITUALES DE AMOR Y DE AMISTAD GRATIFICANTES



LOS RITUALES son hábitos que construyen y refuerzan una relación. Había una vez una

pareja que seguía un extraño ritual de saludos cada día noche, cuando el marido llegaba a casa. Ve tú mismo:

Ante todo, saludaba a su perro y abrazaba a sus hijos. Después, en el dormitorio, se cambiaba y miraba las noticias en la TV; en fin, iba al cuarto de baño. Después de todo eso, iba a la cocina y le decía a su mujer algo así como: " ¿Podríamos comer pronto para que pueda ir a la reunión de mi comité?".

Todo el mundo comprende muy bien que un ritual así no está especialmente adaptado para aumentar el amor en la pareja.

Había una vez una pareja que había observado la manera de saludarlos el perro cuando entraban en casa. Esta pareja decidió poner un ritual nuevo inspirándose en el ejemplo de los perros. Los perros saltan alegres con su dueño. Esta pareja decidió así saltar de alegría y abrazarse cada vez que se encontraban. Esto les divertía a ellos al igual que a los hijos.

El hecho es que nuestros gestos ejercen una influencia en nuestros sentimientos.

¿Qué rituales empleáis al veros y despediros?

He aquí algunas sugerencias de rituales sobre los que tu cónyuge y tú mismo deberías reflexionar:

- Enviaros mutuamente un e-mail para hacer un cumplido.
- Telefonar cada día (importante sobre todo para los maridos)
- Dar importancia al día del cumpleaños (del otro evidentemente). Atended a una cosa que le pueda verdaderamente agradar a los dos. Antes de que llegue el aniversario, vivid serenos y comprar algunas flores como detalle de finura.
- Antes de iros a acostar, decíos cumplidos. Y cada día.
- Es esencial que tengáis una velada que os reservéis para los dos, al menos una vez cada semana.

HABITO 3 : CONSTRUID VUESTRA PAREJA EN EL ESPACIO EN EL QUE PODÁIS

DISCUTIR ABIERTA Y



HONESTAMENTE

Cuando una relación os dé miedo en expresar vuestro sentimiento o vuestra opinión, es que es abusiva.

Las parejas felices entre ellos un sentimiento de seguridad, gracias al cual cada uno puede sin miedo expresar sus sentimientos, sus problemas y frustraciones. Este sentimiento de seguridad ofrece a la pareja el fundamento sobre el cual se fundan todas las negociaciones para lo que aburre al uno o a la otra.

Sucede a todo el mundo que entra en una relación, que deben atenerse a ciertas cosas. Pero si falta a alguien la capacidad de comunicar y negociar, será fuente de luchas por el poder, que estropean la relación.

HABITO 4 : PARA DOSSIERS DIFÍCILES, SED HÁBILES EN MATERIA DE



COMUNICACIÓN.

La técnica que toda pareja debería adoptar se llama "técnica escuchar-hablar ". En muchas parejas, uno quiere proponer soluciones antes incluso de dejar al otro que diga lo que tiene que decir del problema. La " técnica escuchar-hablar " prevé que antes que se sugiera una solución, cada uno ha podido decir todo lo que tiene que decir del problema. Esto garantiza a cada uno la certeza de haber sido plenamente entendido.

La " técnica escucha-hablar",. He aquí su funcionamiento.

Una persona sostiene entre sus manos un objeto que simboliza que es su turno para hablar. Durante este tiempo nadie podrá decir nada del otro, salvo repetir o parafrasear lo que dice la que tiene la palabra. Sobre todo, no podrá interrumpir a no ser que hable de tal forma que el otro no pueda repetir a

continuación. Después, el emblema que simboliza el derecho a la palabra pasa entre las manos de la otra persona, y se aplica el mismo funcionamiento.

Cuando una pareja emplea esta técnica, cada uno de los cónyuges tiene la certeza de que será plenamente comprendido, sin ser interrumpido, criticado ni agredido. Sólo después de la audición mutua completa de los cónyuges, comenzarán a ver las soluciones que pueden aplicarse al problema.

HABITO 5 : HAY QUE ESTAR VUELTO CONSTANTEMENTE AL



OTRO

Al pasar cerca de tu cónyuge, que está sentado en su oficina, párate y échale las manos sobre el hombro, o dale un beso, diciéndole una palabra gentil.

Las investigaciones efectuadas sobre el matrimonio revelan que en las parejas felices

se aprovecha cualquier ocasión para volverse al otro (a).

Se buscan los medios de acercarse el uno a la otra física y sentimentalmente. Estar vuelto al otro significa que es nuestra prioridad primera.

Otra faceta importante de la situación de la pareja en la que cada uno está vuelto al otro, es que se intente emprender juntos cosas que agraden a los dos. Paseos, tomar un café juntos después de la comida, estudiar. Escuchar música juntos...son medios para estar vueltos el uno a la otra.

Un medio excelente es respetarse mutuamente.

HABITO 6 : QUE VUESTRAS VIDAS SE INSPIREN EL PROYECTOS



COMUNES

Antes de casarse, los novios deberían plantearse saber lo que harán juntos durante

40 años. Pues a parte de divertirse, ¿qué harán juntos?

En cuanto seres humanos, necesitamos alimentar proyectos, al igual que necesitamos del agua. Las parejas felices enriquecen su relación compartiendo juntos proyectos grandiosos. La meta final de estos proyectos es el compartir la misma filosofía del fin de la existencia. Esto explica que las parejas cristianas que observan los Mandamientos de Dios, construyen así grandes recursos de proyectos comunes para su existencia.

Otros medios de integrar proyectos comunes en vuestra existencia de pareja, consiste en visitar juntos a enfermos, telefonar juntos para consolar tristezas durante los días de duelo o preparar la comida para la familia de esta mamá que acaba de dar a luz un bebé.

Cuando las parejas comparten sinceramente experiencias importantes, sus vínculos afectivos son más profundos.

Estos seis hábitos os parecen quizá poca cosa; sin embargo si ponéis en práctica la manera sincera y consistente, formarán la columna vertebral de un matrimonio profundamente pleno y colmado.