

## Introducción al ejercicio:

No es nada complicado reavivar o aumentar el aprecio y valoración. Incluso los sentimientos positivos que han permanecido mucho tiempo enterrados pueden ser sacados a la luz, simplemente pensando o hablando de ellos.

Lo puedes lograr meditando un poco sobre tu pareja y sobre lo que te gusta de esa persona. Este ejercicio te será de mucha ayuda si piensas que es difícil encontrar facetas positivas o admirables en tu pareja.

Aunque parece sencillo, es un ejercicio muy poderoso y te va a ayudar a encontrar fácilmente los aspectos positivos de tu pareja, y eso va a fortalecer sus lazos de afecto.

## Instrucciones:

- Escoge 3 cualidades que tu pareja posee, de entre la lista que tienes más abajo
- Puedes marcar otros 3 diferentes, si haces el ejercicio de nuevo.
- Incluso si sólo recuerdas una sola ocasión en la que tu pareja mostró un rasgo positivo, márcalo y trabaja con ello.
- Piensa en una anécdota real que ilustre cada una de las tres características positivas de tu pareja. Escribe las características y la anécdota en tu cuaderno de la siguiente manera:
  - 1. Característica \_\_\_\_\_
    - Anécdota \_\_\_\_\_
  - 2. Característica \_\_\_\_\_
    - Anécdota \_\_\_\_\_
  - 3. Característica \_\_\_\_\_
    - Anécdota \_\_\_\_\_
- Luego muestra la lista a tu pareja y dile por qué valoras tanto esas características.
- También puedes usar tu lista para hacerle un cumplido diario a tu pareja durante 3 días, y dile qué cualidad valoras esa cualidad.

### Lista de cualidades para escoger:

- Cariñoso/a
- Sensible
- Valiente
- Inteligente
- Considerado/a
- Generoso/a
- Leal
- Sincero/a
- Fuerte
- Emprendedor/a
- Sexy
- Decisivo/a
- Imaginativo/a
- Gracioso/a
- Atractivo/a
- Interesante
- Ofrece apoyo
- Divertido/a
- Considerado/a
- Afectuoso/a
- Organizado/a
- Con muchos recursos
- Atlético/a
- Alegre
- Coordinado/a
- Con gracia
- Elegante
- Chistoso/a
- Juguetón/a
- Amable
- Gran amigo/a
- Ahorrador/a
- Lleno/a de planes
- Tímido/a
- Vulnerable
- Comprometido
- Entregado/a
- Activo/a
- Cuidadoso/a
- Reservado/a
- Digno/a de confianza
- Responsable
- Formal
- Cumplidor/a
- Cálido/a
- Viril
- Dulce
- Tranquilo/a
- Práctico/a
- sano/a
- Ingenioso/a
- Relajado/a
- Guapo/a
- Hermoso/a
- Rico/a
- Sereno/a
- Vivaz
- Un/a gran compañero/a
- Un/a gran padre/madre
- Asertivo/a
- Protector/a
- Tierno/a
- Poderoso/a
- Flexible
- Comprensivo/a