

## DESAFÍO 7 SEMANAS DE CARIÑO Y ADMIRACIÓN

---

### Introducción al ejercicio:

Este ejercicio está ideado para recuperar el hábito de pensar positivamente sobre ustedes cuando están separados.

Cuando nos sentimos molestos, tensos o distantes de nuestra pareja, es fácil que nos concentremos en sus características más negativas. Esto, a su vez, provoca pensamientos que mantienen la tensión, y por tanto nos hará sentir cada vez más distantes de la persona que amamos.

El ejercicio te ayuda a evitar esos sentimientos y a centrar los pensamientos en las características positivas de la pareja, aunque estén atravesando un mal momento.

Para cada día del desafío hay una frase o pensamiento positivo, seguido de una tarea. Piensa cada frase y repítela varias veces durante el día cuando estés separado/a de tu pareja.

En algunos casos puede parecer que la frase no se aplica a tu pareja o tu matrimonio, sobre todo si tu cariño y admiración han disminuido. Ten en cuenta que la frase no tiene que describir el momento presente de la pareja. Si puedes recordar un sólo instante o episodio en el que la frase podía aplicarse, será suficiente, concéntrate en ese recuerdo.

Por ejemplo, si últimamente no sientes atracción hacia tu pareja, concéntrate en alguna parte de su anatomía que te guste.

Recuerda también que debes completar la tarea que sigue a cada frase positiva. Realiza el ejercicio todos los días, sin tener en cuenta lo que actualmente sientas hacia tu relación o tu pareja. No renuncies al desafío solo porque han tenido una pelea o porque se sienten distanciados.

Aunque el ejercicio puede parecer una tontería, está basado en una rigurosa investigación sobre el poder de los pensamientos positivos. Este método es uno de los principios de la terapia cognitiva, que ha demostrado una gran efectividad para vencer la depresión.

Cuando una persona sufre una depresión, sus pensamientos se distorsionan, todo lo ve bajo una luz en extremo negativa que no hace más que aumentar su desesperación. Pero si con el tiempo acostumbra, su mente a pensar de una forma positiva la desesperación puede desaparecer.

## DESAFÍO 7 SEMANAS DE CARIÑO Y ADMIRACIÓN

---

Como dijo el Apóstol Pablo: “Concéntrense en todo lo que es verdadero, todo lo honorable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo bello y todo lo admirable. Piensen en cosas excelentes y dignas de alabanza.”

Este ejercicio busca ofrecer esas mismas esperanzas al matrimonio. Se trata de ensayar una forma de pensar más positiva sobre tu pareja y tu relación. Si lo repites con la suficiente frecuencia, las palabras (y aún más importante, los pensamientos) tendrán un efecto positivo.

**Nota:** Puesto que la mayoría de las parejas pasan bastante tiempo separadas de lunes a viernes, éstos son los días que se especifican en la agenda del ejercicio.

Pero pueden adecuarlo a sus horarios (si, por ejemplo, trabajan los fines de semana), solo asegúrense de realizar el ejercicio **cinco días a la semana**.

Al final de las siete semanas, verás que tus perspectivas sobre tu pareja y el matrimonio son mucho más optimistas. Hacer cumplidos uno al otro revitaliza la relación, ayuda a reducir la tensión entre la pareja y contribuye a fomentar el cariño y la valoración.

Este desafío está pensado especialmente para las parejas que se han distanciado mucho y se les hace difícil seguir los ejercicios anteriores.

Y aunque no hayan tenido tiempo para realizar los ejercicios anteriores, este desafío les ayudará reforzar su sistema de Cariño y Admiración. Por lo que recomiendo a las parejas implementar esta plantilla y realizar el desafío

## DESAFÍO 7 SEMANAS DE CARIÑO Y ADMIRACIÓN

---

### Semana 1:

Lunes

**Pensamiento:** Me gusta de verdad mi pareja.

**Tarea:** Nombra una característica que te parezca atractiva.

Martes

**Pensamiento:** Puedo hablar fácilmente de los buenos tiempos de nuestro matrimonio/relación.

**Tarea:** Recuerda un buen momento y escribe una frase sobre él.

Miércoles

**Pensamiento:** Puedo recordar fácilmente momentos especiales y románticos en nuestro matrimonio.

**Tarea:** Escoge uno de estos momentos y reflexiona sobre él.

Jueves

**Pensamiento:** Mi pareja me atrae físicamente.

**Tarea:** Piensa en un atributo físico que te guste.

Viernes

**Pensamiento:** Mi compañero/a tiene cualidades específicas de las que me siento orgulloso/a.

**Tarea:** Escribe una de las características que te enorgullecen.

## DESAFÍO 7 SEMANAS DE CARIÑO Y ADMIRACIÓN

---

### Semana 2:

Lunes

**Pensamiento:** En este matrimonio/relación tengo una fuerte sensación de «nosotros», en vez de «yo». Somos “**UNO**”

**Tarea:** Piensa en algo que tengan en común.

Martes

**Pensamiento:** Tenemos en general las mismas creencias y valores.

**Tarea:** Describe una de las creencias que comparten.

Miércoles

**Pensamiento:** Tenemos objetivos/metas comunes.

**Tarea:** Escribe uno de estos objetivos/metas comunes.

Jueves

**Pensamiento:** Mi pareja es mi mejor amigo/a.

**Tarea:** ¿Qué secretos sobre ti conoce tu pareja?

Viernes

**Pensamiento:** Obtengo mucho apoyo en este matrimonio/relación.

**Tarea:** Piensa en algún momento en que tu pareja te ofreció un gran apoyo.

## DESAFÍO 7 SEMANAS DE CARIÑO Y ADMIRACIÓN

---

### Semana 3:

Lunes

**Pensamiento:** Mi hogar es un lugar donde obtengo apoyo y puedo aliviar mis tensiones.

**Tarea:** Escribe la última vez que tu pareja te ayudó a aliviar tus tensiones.

Martes

**Pensamiento:** Recuerdo fácilmente cómo nos conocimos.

**Tarea:** Describe por escrito ese primer encuentro.

Miércoles

**Pensamiento:** Recuerdo muchos detalles sobre nuestra decisión de casarnos/vivir juntos.

**Tarea:** Escribe una frase que describa lo que recuerdas.

Jueves

**Pensamiento:** Recuerdo nuestra boda y nuestra luna de miel (la primera semana juntos, si no están casados).

**Tarea:** Describe un detalle que te gustó y que recuerdas vívidamente.

Viernes

**Pensamiento:** Nos repartimos las tareas del hogar de forma equitativa.

**Tarea:** Describe un modo de hacer esto con regularidad. Si no estás haciendo tareas del hogar, decide alguna tarea de la que te encargarás (como hacer el desayuno, lavar los platos, lavar la ropa).

## DESAFÍO 7 SEMANAS DE CARIÑO Y ADMIRACIÓN

---

### Semana 4:

Lunes

**Pensamiento:** Sabemos planificar y tenemos sensación de control sobre nuestras vidas.

**Tarea:** Describe algo que planificaron juntos.

Martes

**Pensamiento:** Estoy orgulloso/a de este matrimonio/relación.

**Tarea:** Escribe dos detalles del matrimonio de los que te sientas orgulloso/a.

Miércoles

**Pensamiento:** Estoy orgulloso/a de mi familia.

**Tarea:** Recuerda un momento concreto en el que sentiste este orgullo por tu familia.

Jueves

**Pensamiento:** Hay cosas que no me gustan de mi pareja, pero puedo vivir con ellas.

**Tarea:** Nombra uno de estos pequeños defectos a los que te has adaptado.

Viernes

**Pensamiento:** Este matrimonio/relación es mejor que muchos otros.

**Tarea:** Piensa en un matrimonio que conozcas y que sea horrible (puede ser de la Televisión).

## DESAFÍO 7 SEMANAS DE CARIÑO Y ADMIRACIÓN

---

### Semana 5:

Lunes

**Pensamiento:** Fue una auténtica bendición conocer a mi pareja.

**Tarea:** Nombra uno de los beneficios de haberte unido con tu pareja.

Martes

**Pensamiento:** El matrimonio es a veces difícil, pero vale la pena.

**Tarea:** Piensa en un momento difícil que lograron superar juntos.

Miércoles

**Pensamiento:** Hay mucho cariño entre nosotros.

**Tarea:** Prepara una sorpresa para tu pareja esta noche.

Jueves

**Pensamiento:** Estamos de verdad interesados el uno en el otro.

**Tarea:** Piensa en algo interesante que hacer o sobre algo para charlar.

Viernes

**Pensamiento:** Somos buena compañía el uno para el otro.

**Tarea:** Planifiquen una salida juntos.

## DESAFÍO 7 SEMANAS DE CARIÑO Y ADMIRACIÓN

---

### Semana 6:

Lunes

**Pensamiento:** Hay mucho amor en mi matrimonio.

**Tarea:** Piensa en algún viaje especial que hicieron juntos.

Martes

**Pensamiento:** Mi pareja es una persona interesante.

**Tarea:** Piensa en hablar con tu pareja sobre algo que les interese a los dos.

Miércoles

**Pensamiento:** Respondemos bien el uno al otro.

**Tarea:** Escribe una carta de amor a tu pareja y envíala por correo (Un email o al menos un mensaje especial).

Jueves

**Pensamiento:** Si pudiera volver atrás, me casaría con la misma persona.

**Tarea:** Planifica un viaje de aniversario (o con cualquier otro motivo). O tiene que ser algo costoso, puede ser una salida a un lugar especial.

Viernes

**Pensamiento:** Existe un gran respeto mutuo en mi matrimonio.

**Tarea:** Considera realizar juntos algún cursillo (vela, bailes de salón, jabones, cocina china, etc.). O habla con tu pareja sobre un momento reciente en el que admiraste algo que él o ella hizo.



## DESAFÍO 7 SEMANAS DE CARIÑO Y ADMIRACIÓN

---

### Semana 7:

Lunes

**Pensamiento:** El sexo es en general satisfactorio en este matrimonio/relación.

**Tarea:** Planifica una noche erótica.

Martes

**Pensamiento:** Hemos recorrido juntos un largo camino.

**Tarea:** Piensa en lo que han logrado en equipo.

Miércoles

**Pensamiento:** Creo que podemos enfrentar juntos cualquier tormenta.

**Tarea:** Recuerda cómo han superado algún momento difícil.

Jueves

**Pensamiento:** Disfrutamos del sentido del humor mutuo.

**Tarea:** Alquila alguna comedia para verla juntos.

Viernes

**Pensamiento:** Mi pareja puede ser encantadora.

**Tarea:** Vístanse de etiqueta para pasar una velada juntos. Si esto no les gusta, planea alguna otra salida de la que disfruten.