

No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

143 preguntas para conseguir una relación invencible © Grete Books, 2023

143

PREGUNTAS

para

CONSEGUIR

una

RELACIÓN

INVENCIBLE

Una relación sentimental es una maravillosa aventura que requiere cuidados precisos para que florezca fuerte y sana.

Uno de los mayores problemas con los que nos enfrentamos cuando compartimos nuestra vida con alguien es la falta de comunicación. Con frecuencia, los quehaceres diarios, la rutina, la desgana o el miedo a una respuesta no esperada, nos lleva a un distanciamiento con nuestra pareja, y si no se pone remedio puede llevar a una relación sin conexión ni intimidad y en el peor de los casos, a la ruptura.

Los profesionales especializados en relaciones de pareja indican que el 80% de los problemas conyugales pueden evitarse si la comunicación entre la pareja es frecuente, fluida y sincera.

En este libro se han recopilado las preguntas más frecuentes que se hacen en cualquier consulta de terapia de pareja.

Cuestiones enfocadas en profundizar en vuestros sentimientos, dudas, anhelos... formuladas para conocerlos y respetarlos y poder construir juntos un puente sólido hacia un futuro brillante.

CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO

Es fundamental que ambos estéis tranquilos, no se debe llevar a cabo el cuestionario en mitad de una discusión. Al contrario, ha de reservarse un tiempo de calma, donde la pareja no va ser molestada (si hay hijos, es importante que no estén presentes y no vayan a interrumpiros) y con espíritu constructivo y abierto.

Recordad que la idea principal es mejorar y unirnos aún más, así que no recibáis ninguna respuesta como un ataque personal o un intento de haceros daño si no todo lo contrario.

Animad al otro a que sea amable pero sincero, de ese modo, podréis comunicaros abiertamente y descubrir multitud de cosas interesantes uno acerca del otro.

Las preguntas no siguen un gui3n espec3fico, si no que saltan de un tema a otro sin un orden. La raz3n de no dividir las preguntas por secciones es porque a menudo se tocar3n asuntos sensibles y es preferible abordarlos poco a poco y al pasar a otra pregunta de distinto calado, dejamos que repose ese tema para volver m3s adelante a abordarlo, ya con m3s perspectiva. El camino va a ser apasionante.

Debajo de cada pregunta hay un espacio para escribir. Tras formularos la pregunta el uno al otro, contestar ambos e iniciar una conversacion, apuntad los puntos clave que hab3is sacado en limpio: qu3 pod3is mejorar, qu3 puede hacer uno y otro para avanzar en ese tema, qu3 acto/s espec3fico/s llevar a cabo, etc.

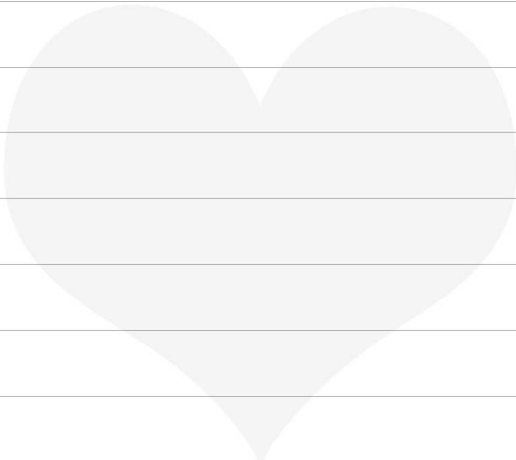
Es buena idea que cada uno tenga, aparte, un cuaderno personal donde apuntar ideas que se quieran desarrollar o trabajar en su intimidad.

**Las preguntas est3n efectuadas en masculino/gen3rico por razones de simplicidad de exposici3n.*

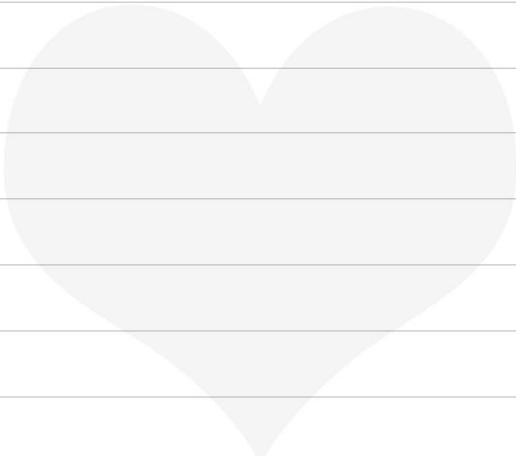
Est3is a punto de comenzar. Realizar este cuestionario es un compromiso innegable con vuestra relaci3n y aunque en ocasiones lo que oig3is os desconcierte o sorprenda, estad seguros que las bases de vuestra uni3n ser3n, tras este maravilloso experimento, mucho m3s s3lidas que cuando empez3steis.

¡Adelante!

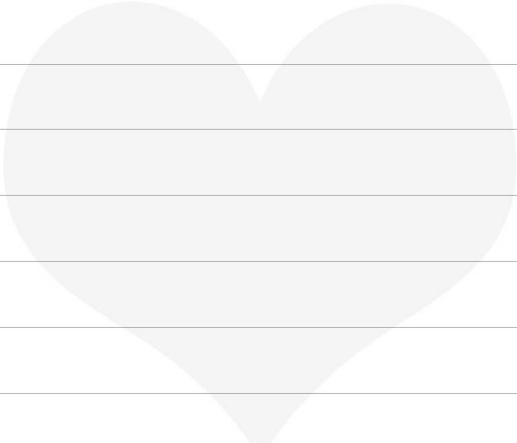
1- ¿Puedo hablar contigo sobre cualquier tema que me preocupe o hay algo que prefieres que nunca se comente?



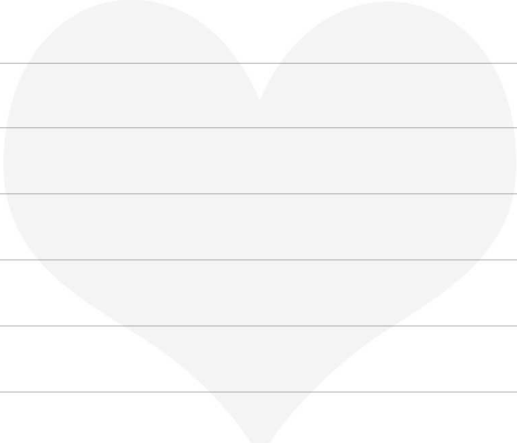
2- ¿Qué cualidades viste en mí que me hacían especial?



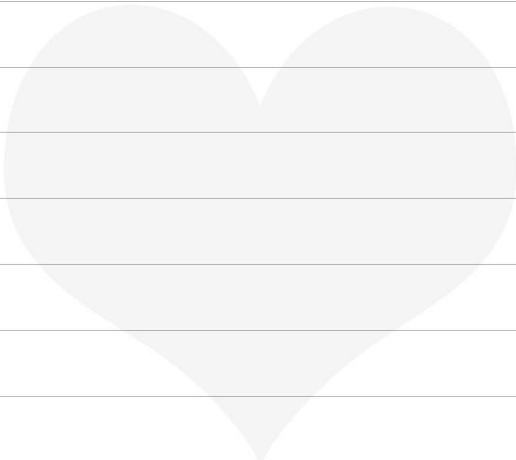
3- ¿Qué conductas y acciones más hacen que te sientas más querido? (sé lo más específico que puedas).



4- ¿Qué significa para ti ser la pareja sentimental de alguien?



5- ¿Qué cosas podría decir o hacer que te harían sentir no querido?



6- ¿Qué malos hábitos hemos desarrollado en nuestra relación que necesitamos cambiar?

