

Amor confinado

"Sin crisis no hay cambio"

tuconsejería

No podemos construir algo largo y duradero en una relación si entramos en negativo, si nos enriquecemos como personas, podremos aportar a la relación

Estar más involucradxs en la relación no sucede con dejar de "ser" y de hacer cosas.

¿Qué cosas he dejado de hacer o de qué formas he dejado de "ser" dentro de una relación (no necesariamente romántica)?

Ej. Me he vuelto muy calladx, he dejado de vestirme como me gusta.

¿Cuáles son algunas actividades o cualidades propias que quisieras mantener en tu relación actual o una relación futura?

Ej. Ir a almorzar con mis amigxs/familia 1 vez por semana, mi forma de vestir.

Ideas para crear momentos de conexión dentro de una relación, incluso si no están físicamente juntxs:

- Establecer un horario que incluya trabajo y tiempo de conexión.
- Tomar un momento de la semana para ver una película o serie.
- Planificar tiempo para aprender una actividad como una rutina de baile o una manualidad juntxs.
