

PLAN PARA LA RECONSTRUCCIÓN DE NUESTRA RELACIÓN

Este plan tiene como objetivo recuperar la confianza y forjar nuevos cimientos más firmes.

PASO 1: TRABAJAR EN EL CAMBIO INTERNO

"No se puede construir un buen edificio con malos trabajadores."

ACCIÓN 1: REFLEXIONAR SOBRE NOSOTROS MISMOS

- ¿Qué necesito cambiar?
- ¿Cómo puedo cambiarlo?
- ¿Qué errores cometí?
- ¿Qué necesito para volver a confiar?

ACCIÓN 2: DEFINIR NUESTROS LÍMITES Y EXPECTATIVAS

- Hablar sobre qué cosas no queremos repetir y qué necesitamos para sentirnos seguros.
- Hablar sobre qué entendemos por respeto y confianza.
- Tener claridad en todo para evitar malentendidos.
- Hablar sobre qué esperamos de la relación.

ACCIÓN 3: QUE HABLEN LOS HECHOS, NO LAS PALABRAS

- *"La confianza no se va a recuperar con disculpas, sino con verdades, hechos y constancia."*
- Honestidad completa de aquí en adelante.
- Demostrar compromiso con acciones, no solo palabras.

PASO 2: RECONEXIÓN EMOCIONAL

Crear nuevas experiencias para forjar la relación a partir del presente.

ACCIÓN 1: HACER ACTIVIDADES JUNTOS Y VIVIR NUEVAS EXPERIENCIAS

- Salidas sin ningún tipo de presión, actividades simples.
- Evitar hablar del pasado y construir nuevos recuerdos.
- Redescubrirnos, porque no somos los mismos del pasado.

ACCIÓN 2: COMUNICACIÓN CONSISTENTE

- Tener conversaciones honestas y comentar cómo nos vamos sintiendo.
- Expresar nuestras emociones sin pasar a llevar al otro.
- Mejorar la comunicación y centrarnos en el presente.

ACCIÓN 3: CONSTRUCCIÓN DE CONFIANZA

- Compartir nuestro día de manera transparente.
- Demostrar con pequeñas acciones que podemos confiar el uno en el otro.
- La confianza se irá ganando a medida que pase el tiempo a través de acciones y pequeños detalles.

PASO 3: EVALUACIÓN Y DECISIÓN FINAL

A medida que pase el tiempo, se evaluará si la relación tiene bases sólidas para continuar.

ACCIÓN 1: EVALUAR AVANCES JUNTOS

- ¿Cómo nos sentimos?
- ¿Hay más seguridad que antes?
- ¿Nos elegimos por amor o apego?
- ¿Le vemos futuro a nuestra relación?

ACCIÓN 2: TOMAR UNA DECISIÓN

- Si le vemos futuro a la relación y esta mejora, comprometernos a seguir fortaleciéndola.
- Si hay dudas, aceptar el destino.