

Plan quincenal para cuidar del amor

Marca con una x el tip que realices hasta cumplir con todo el plan

— Días 1 - 15 —

Mes: _____

Ámate

Si cultivas tu amor propio y autoestima los celos te afectarán menos porque sentirte amado (a) depende de ti. Si no sufres de celos, amarte te ayudará a escoger mejores parejas, descartando personas celosas.

Busca un espejo, mírate a los ojos, menciona una cualidad que tengas y lo mucho que te amas por ser como eres

¡Comprueba lo bien que se siente!

— Días 15 - 30 —

Mes: _____

Busca autonomía e independencia

Es importante tener tiempos y espacios de autonomía e independencia para que cada cual haga sus cosas solo (a). Esto deja por fuera el control.



Saca un rato únicamente para ti y dedícalo a identificar tres metas personales que quieras conseguir. Anótalas en un papel y comprométete contigo a que las cumplirás

¡Sé el norte de tu vida!

— Días 1 - 15 —

Mes: _____

Cultivar otras relaciones sociales

Permítete y permítele a tu pareja cultivar las relaciones con las amistades y la familia con tranquilidad. Recuerda que hay otras personas importantes en la vida además de la pareja.

Saca un rato para compartir con una amistad o un (a) familiar diferente a tu pareja

¡Que la pareja no lo invada todo!

Plan quincenal para cuidar del amor

Marca con una x el tip que realices hasta cumplir con todo el plan

_____ Días 15 - 30 _____

Mes: _____

Deja ir el malestar y la tensión

Si algún día te dan celos, y esto te hace sentir tristeza, rabia, odio, temor o alguna otra fuerte emoción, lo mejor es dejarla ir.

Ubícate en una posición cómoda. Luego, empuña tus manos, cuenta hasta cinco y mantén la tensión. Después, suelta tus manos, cuenta hasta tres y deja ir la mala emoción.

¡Libérate de los celos y el control!

_____ Días 1 - 15 _____

Mes: _____

Confía

Si alguna vez te pica el bicho de la desconfianza no te armes videos en la cabeza pensando lo peor.

Esto te robará la tranquilidad. Si quieres evitar ser el o la vigilante de tu pareja y atosigarla sin piedad, el único remedio es confiar



Si te has hecho algún rollo, imagínate un barco y deposita allí todos esos molestos pensamientos. Luego respira profundo y mientras botas el aire, imagina que el barco se va muy lejos de ti.

¡Retoma el control de tu mente!

_____ Días 15 - 30 _____

Mes: _____

Sal de la duda

Si en algún momento llegas a sospechar que tu pareja está interesada en alguien más, habla con calma y franqueza para despejar la duda.

Si tu pareja te dice que no está pasando nada, confía. Si te dice que gusta de otra persona o que te quiere dejar, acepta la situación por lo sano y ponle punto final.

¡Libérate!