

# Plan semanal para cuidar del amor

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

Semana 1:

## 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

*¡Sé el norte de tu vida!*

Semana 2:

## 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!*

Semana 3:

## 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 Semanal para cuidar del amor

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

## Semana 4:

### *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!*

## Semana 5:

### *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!*

## Semana 6:

### *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!*