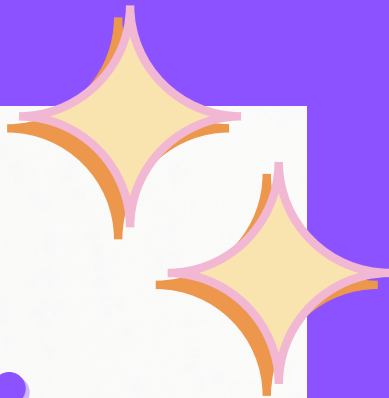




Miremos cómo está tu relación de pareja

Te dejo 5 preguntas que te ayudarán a ver cómo está tu relación

- ✦ ¿Cuáles son mis necesidades emocionales más profundas que no están siendo satisfechas en esta relación?

Reflexiona sobre si te sientes visto, escuchado, amado y valorado, y qué aspectos específicos podrías necesitar para sentirte más pleno y conectado con tu pareja.

- ✦ ¿Estoy expresando mis sentimientos y preocupaciones de manera clara y honesta, o estoy evitando conflictos por miedo al rechazo o a la incomprensión?

Evalúa si tu comunicación es abierta y auténtica, o si estás callando por temor o comodidad, lo cual podría estar creando distancia entre ustedes.

- ✦ ¿Qué heridas o inseguridades del pasado estoy trayendo a esta relación que podrían estar afectando nuestra conexión?

Considera si hay situaciones o experiencias pasadas que influyen en cómo te relacionas con tu pareja hoy, y cómo esas heridas pueden estar afectando tu comportamiento y tus expectativas.

- ✦ ¿De qué manera estoy contribuyendo a la falta de intimidad emocional en nuestra relación?

Piensa en tus acciones o actitudes que podrían estar limitando la cercanía con tu pareja, como la falta de tiempo de calidad, la crítica constante, o la falta de empatía y comprensión.

- ✦ ¿Qué creencias o expectativas tengo sobre el amor y el matrimonio que podrían estar generando frustración o desconexión?

Reflexiona sobre cómo tus ideas preconcebidas sobre el amor, la intimidad o el matrimonio podrían estar creando expectativas poco realistas, y cómo podrías ajustarlas para construir una relación más saludable y equilibrada.