

Resumen · Empezar a ver a la pareja

La lección propone detener el reproche y preguntarme qué necesito y qué quiero expresar en esta situación concreta. Desde ahí puedo invitar a conversar, escuchar las preferencias de mi pareja y construir acuerdos sin convertir el afecto en una estrategia ni esperar que la otra persona resuelva todo lo que me hace falta.

00:00:00 · Volver al aquí y ahora

Practicar en presente permite decir qué deseo explorar y escuchar lo que ocurre en la conversación de hoy.

00:01:24 · Nombrar el deseo y escuchar al otro

Una invitación concreta puede abrir diálogo. Antes de esperar una respuesta, conviene imaginar la perspectiva de la otra persona y preguntarle por sus necesidades.

00:04:30 · Distinguir mi necesidad y mi responsabilidad

La lección separa lo que necesito para mí de lo que puedo pedir como espacio compartido. No todo deseo puede delegarse en la pareja.

00:07:32 · Construir acuerdos con sinceridad

Compartir planes, alternar propuestas y expresar afecto solo cuando es genuino evita convertir las palabras bonitas en una estrategia para conseguir algo.

00:09:48 · Sentir antes de hablar

La práctica observa vergüenza y resistencia en el cuerpo, hace una pausa para respirar y luego vuelve a formular el deseo desde lo que se siente.

00:12:34 · Volver a mirar a la pareja

Recordar momentos compartidos y reconocer cualidades apreciadas ayuda a atender a la persona presente, en vez de mirar solo lo que se espera obtener.

00:14:48 · Reconocer a la persona más allá de su función

La docente invita a nombrar qué se valora de la pareja como persona, además de las cosas que hace. Esa mirada puede sostener una expresión más agradecida y consciente.

00:17:51 · Cultivar el aprecio cada día

El cierre propone prestar atención cotidiana a lo positivo y expresarlo con honestidad, recordando que cada persona puede mostrar su afecto de maneras distintas.