



50 Fórmulas Secretas para una Relación Auténtica

Todos QUIEREN renovar su o relación, sin embargo, muy pocas personas saben cómo hacerlo. Primero, hay que entender que los cambios ocurren a través de ACCIONES, no con palabras. No debes hablar para salir de una situación, sino ACTUAR de forma efectiva. Ahora bien, pero ¿qué acciones?... Para poder ayudarte, te dejo 50 fórmulas secretas y efectivas que han salvado decenas de relaciones, y te van a ayudar a tener una relación renovada, apasionada, más saludable.

SEMANA 1:

Fórmula 1. Expresa confianza en una de las decisiones de su cónyuge

Fórmula 2. Comparte el postre con un tenedor

Fórmula 3. ¿Cuál es "vuestra canción" de novios? Llama a tu cónyuge y cántaselo.

Fórmula 4. Sorprende a tu cónyuge en su oficina o en su casa y dale un beso... y luego vete.

SEMANA 2:

Fórmula 5. Jueguen a jugar con los pies la próxima vez que se sienten juntos

Fórmula 6. Aprenda un nuevo chiste hoy (que sea bueno) y compártalo con su cónyuge

Fórmula 7. Pregunte a su pareja cómo fue su día ... Y realmente, escuche con atención

Fórmula 8. Besa a tu pareja al despertar...

Fórmula 9. Besa a tu pareja antes de dormir...

SEMANA 3:

Fórmula 10. Acaricia la mano de tu pareja con más frecuencia

Fórmula 11. Tocar la mejilla o la mano de su pareja mientras conduce

Fórmula 12. Frótese los hombros la próxima vez que se sienten uno al lado del otro.

Fórmula 13. Siéntate en el regazo de tu pareja o siéntalo en el tuyo.

SEMANA 4:

Fórmula 14. Haz halagos a tu pareja la ropa que esté usando o por su nuevo estilo de pelo.

Fórmula 15. Llama a tu pareja de la nada para hacerle saber qué estás pensando en él o en ella.

Fórmula 16. Dale a tu pareja un masaje en el cuello o en los hombros

Fórmula 17. Comparte una historia de las noticias o de tu día que te pareció interesante

SEMANA 5:

Fórmula 18. ¿Qué tal bailar antes de la cena? Pues a bailar, nadie está mirando...

Fórmula 19. Dile a tu pareja que si tuvieras que hacerlo todo de nuevo, lo/a elegirías a él/ella.

Fórmula 20. Comparta un problema: agradezca a su cónyuge por su preocupación

Fórmula 21. Juega con el pelo de tu cónyuge mientras hablan en la cama

SEMANA 6:

Fórmula 22. Quedarse dormidos tomados de la mano es maravilloso

Fórmula 23. Recuérdele a su cónyuge que conduzca con cuidado la próxima vez que salga de casa

Fórmula 24. Llame a su cónyuge al trabajo con las últimas noticias.

Fórmula 25. Tener una "pelea" de cosquillas o de almohada ayuda a bajar el estrés

SEMANA 7:

Fórmula 26. Di "Lo siento" por un error que cometiste recientemente y trata de repararlo con acciones positivas.

Fórmula 27. Piensa en 3 formas en que tu cónyuge te ha hecho una mejor persona... cuéntaselo ahora

Fórmula 28. Felicite a su cónyuge por su rasgo físico favorito

Fórmula 29. Jueguen al Twister, a las carras, y otros juegos divertidos y déjate reír a carcajadas

SEMANA 8:

Fórmula 30. Mira a tu cónyuge cuando no se dé cuenta de tu mirada... comparte tus sentimientos

Fórmula 31. Comparte lo que más admiras de tu cónyuge, díselo

Fórmula 32. Tener un momento "¿recuerdas cuándo?"...

Fórmula 33. Agradécele a tu cónyuge por ayudarte en un momento difícil de tu vida.

SEMANA 9:

Fórmula 34. Encuentra una razón para tocar a tu cónyuge cuando están en la misma habitación

Fórmula 35. Busca el álbum de bodas y recuerda

Fórmula 36. Tomarse de las manos debajo de la mesa

Fórmula 37. Aparta el pelo de los ojos de tu pareja

SEMANA 10:

Fórmula 38. Enderezar su corbata, o cierra su camisa, asegurándose de tocarlo con amor.

Fórmula 39. Abotona o cierra el cierre de su vestido, asegurándote de tocarla con amor.

Fórmula 40. Amasar la misma masa juntos

Fórmula 41. Besarse en el ascensor cuando nadie está mirando

SEMANA 11:

Fórmula 42. Expresa confianza en la capacidad de su cónyuge para superar un problema

Fórmula 43. Escuche las preocupaciones de su cónyuge: pregúntele cómo puede ayudar

Fórmula 44. Prepara el almuerzo de tu cónyuge para el día... entrégaselo con un beso

Fórmula 45. ¡Envíe a su cónyuge un SMS con tus "palabras clave" especiales para decir Te Quiero!

SEMANA 12:

Fórmula 46. Apaga el despertador de tu cónyuge... despiértalo con un masaje

Fórmula 47. Besa la nuca de tu cónyuge mientras lee

Fórmula 48. Antes de separarse, dígle a su cónyuge que está deseando volver a verlo

Fórmula 49. Un abrazo extra sin ninguna razón nunca lastima a nadie

Fórmula 50. Acaricia a tu pareja mientras duerme.

Si tienes un problema que se puede solucionar con una acción, NO TINES UN PROBLEMA, TIENES UNA TAREA PENDIENTE...

Recuerda que pasos PEQUEÑOS hacen una GRAN diferencia.

Claudio Joao