

Consejos de gratitud para las relaciones

A medida que una relación madura, a veces damos por hecho las cosas que amamos de nuestras parejas. Poner en práctica la gratitud es una excelente manera de demostrar que apreciamos a nuestra pareja, además de mejorar la calidad de la relación. Aplique al menos uno de los siguientes consejos de gratitud todos los días.

Demuestre un interés por su vida.

Haga preguntas específicas sobre cómo estuvo el día de su pareja. Utilice la *escucha activa* haciendo contacto visual, demostrando que usted está escuchando (p.ej. diciendo "mhh-hm" o asintiendo con la cabeza) y parafraseando lo que diga su pareja. Trate de entender cómo es un día en la vida de su pareja.

Hágale un cumplido.

Recuerde halagar a su pareja como cuando se conocieron por primera vez. No importa si usted ya la elogió 1,000 veces. Esto sigue siendo importante.

Sorpréndala.

¿A quién no le gusta una sorpresa? Planee una cita con su pareja, dele un pequeño regalo, empaque su almuerzo con una nota amorosa o haga alguna tarea que su pareja normalmente realiza. Incluso un pequeño gesto puede demostrar su aprecio.

Ayúdele a relajarse.

Si su pareja está estresada, programe una tarde de relajación. Prepárele un baño caliente con velas y sales de Epsom y déle un masaje en la espalda sin pensar en recibir algo a cambio.

Haga más de lo requerido respecto a las tareas.

No solo lave los platos—limpie toda la cocina. Lave el automóvil de su pareja y llene el tanque de gasolina. Haz algo que no sea su obligación, sólo para demostrar que a usted le importa.

Cuide sus modales.

"Por favor" y "gracias" son importantes, incluso cuando alguien haya estado lavando nuestra ropa durante 10 años. Cuando su pareja esté haciendo algo útil para usted, sorpréndala y exprese su gratitud.

Dele la tarde libre.

Mucha gente aprecia pasar tiempo a solas, aunque puede ser difícil de lograrlo. Sorprenda a su pareja con una tarde libre personalizada. Consiga su comida favorita y algunas golosinas, rente una película que le guste (o consiga algo para su pasatiempo preferido) y déjela disfrutar.

Cuide su lenguaje corporal.

Nuestros cuerpos pueden decir más de lo que nos imaginamos. Aunque no sea su intención, su pareja notará si siempre está frunciendo el ceño. Asegúrese de sonreír, reír y tocar a su pareja.