

Valentía para amar

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: Walser, R.D. & Westrup, D. (2009). *The mindful couple: How acceptance and mindfulness can lead you to the love you want*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Pídale a la pareja que se ponga cómoda, cierren sus ojos o miren un punto fijo. Pídale que inhalen y exhalen unas cuantas veces. Luego pasas a leer las siguientes oraciones, despacio y calmadamente para así lograr evocar emociones en la pareja.

Ahora escoge un área en la cual sientas mucho miedo en tu relación pareja.

Pregúntate a ti mismo/a: ¿Qué realmente desea tu corazón?

Mira ver si puedes permitirte tomar acción, aunque sea pequeña de hacer, haz algo diferente, salir de tu zona de comodidad, eso es vivir valientemente, siguiendo tu corazón en tu relación pareja.

Si esa acción es consistente a tus valores te invito a tomar acción.

Nota: Es importante conocer sobre la terapia de aceptación y compromiso (ACT) para entender el mecanismo de cambio de esta intervención. Este ejercicio es para trabajar **los valores y el compromiso con la acción en ACT** (Talavera, 2021).

Cláusula de responsabilidad: Este ejercicio fue traducido y adaptado del inglés al español para promover autores, terapias y técnicas de psicoterapia al mundo hispanohablante. No recibimos ninguna remuneración económica por la traducción y adaptación del mismo. Este ejercicio es para ser utilizado por profesionales de la salud mental, no pretende curar y/o tratar alguna condición de salud mental, de necesitar ayuda profesional para el manejo de síntomas psicológicos o psiquiátricos favor de contactar a un profesional de la salud mental. Si usted es un profesional de la salud mental deberá utilizar este ejercicio según sus conocimientos, destrezas y competencias clínicas. Este material es para apoyar la buena práctica clínica, no para reemplazarla. Para continuar aprendiendo sobre diferentes modelos de terapia te invitamos a visitar nuestro blog, book club y talleres en **relaciones flexibles:** es.talaveraphd.com