

Dinámica para mejorar mis relaciones familiares: **Diario de las cualidades de los miembros de mi familia.**

Cada día, buscar un ratito de tiempo, 20 o 25 minutos. Al empezar el día o al terminarlo. A ser posible a la misma hora.

1. Buscar un lugar de la casa donde esté a solas. Un lugar donde nos sintamos especialmente cómodos. Asegurarnos, que esos minutos no nos van interrumpir nadie, incluido los móviles.
2. Podemos ponernos una música que nos guste especial, siempre que sea suave y sin letra.
3. Coger un bolígrafo y abrir un diario.
4. Reflexionar y escribir todos los días 5 cosas buenas de cada uno de los miembros de mi familia:

n Mi pareja. Qué tiene de bueno mi pareja, qué me enamoro, qué detalles tiene conmigo, cómo me siento cuando estoy con él/ella, qué me aporta, cómo enriquece mi vida, qué admiro de mi pareja...

Reflexionar sobre estas preguntas y otras que se nos ocurran, y anotar 5 cosas todos los días, da igual que se repitan algunos días.

n Cada hijo uno por uno:

A. Mi hij@ (nombre), que cualidades tiene mi hij@, qué capacidades tiene, que me gusta de mi hij@,, que admiro de mi hij@, ...

Reflexionar sobre estas preguntas y otras que se nos ocurran, y anotar 5 cosas todos los días, da igual que se repitan algunos días.

B. Mi hij@ (nombre), que cualidades tiene mi hij@, qué capacidades tiene, que me gusta de mi hij@,, que admiro de mi hij@, ...

Reflexionar sobre estas preguntas y otras que se nos ocurran, y anotar 5 cosas todos los días, da igual que se repitan algunos días.

A tener en cuenta:

- n Hacerlo a diario durante un mes.
- n Sólo poner cualidades, cosas positivas, cosas que nos hacen felices de los miembros de mi familia.
- n Escribir todos los días, de todos y cada uno de los miembros de mi familia por separado.
- n Después de un mes, releo lo que he escrito de cada miembro, y veo que cualidades y cosas se repiten.
- n Reflexionar sobre lo que describo de los miembros de mi familia.
- n Reflexionar, si está dinámica ha cambiado algo en mis relaciones con cada uno de los miembros de mi familia. Si es así, ser consciente de en que cosas concretas han cambiado en mis relaciones.
- n Seguir con esta práctica de crear un **Diario de las cualidades de los miembros de mi familia**, indefinidamente.
- n Si considero que han cambiado algo, de manera positiva en mis relaciones, invitar a mi pareja y cada uno de mis hijos a hacer lo mismo.
- n Generar, la costumbre con mi pareja de que una vez a la semana, cada 15 día o al mes, en un desayuno o en un rato por ejemplo un sábado por la tarde, siempre el mismo día y a la misma hora, nos reunamos con el propósito, de decirle al otro, lo que valoramos del él/ella y que hemos ido anotando cada día, y lo que hemos descubierto
- n Generar, la costumbre en mi familia de que una vez a la semana, cada 15 día o al mes, en un desayuno o en un rato por ejemplo un sábado por la tarde, siempre el mismo día y a la misma hora, nos reunamos para poner en común lo que destacamos de cada uno, y lo que descubrimos.