

Ejercicio individual previo

Usa esta guía para describir tus principales problemas en la relación. Primero describe la situación de forma objetiva, como lo haría un periodista. Después expresa como te hace sentir esa situación emocionalmente o cómo te afecta. Sigue con cuál sería tu necesidad al respecto. Y cierra con una sugerencia para mejorarlo que luego llevarás a la negociación en el contrato de pareja.

La situación
..... me genera las siguientes emociones o me hacen sentir
.....
y yo necesito
Creo que una posible mejora sería
.....

La situación
..... me genera las siguientes emociones o me hacen sentir
.....
y yo necesito
Creo que una posible mejora sería
.....

La situación
..... me genera las siguientes emociones o me hacen sentir
.....
y yo necesito
Creo que una posible mejora sería
.....

La situación
..... me genera las siguientes emociones o me hacen sentir
.....
y yo necesito
Creo que una posible mejora sería
.....

Contrato de pareja

Somos conscientes de que nuestra relación forma parte de un contexto mayor que en ocasiones traerá estrés a la pareja. Estos estresores pueden provocar que queramos cambiar las condiciones de nuestra relación. Además nuestras necesidades pueden cambiar con el tiempo haciendo recomendable reevaluar nuestros compromisos. Teniendo en cuenta que lo aquí escribamos no es algo definitivo e inalterable queremos recoger los principales puntos que nos importan en nuestra relación y que nos sirvan como guía.

Con la intención de mejorar nuestra relación hemos hablado sobre algunos temas que nos preocupan relativos a: familia, amigos, hijos, propiedades, dinero, ocio, compromiso sexual, comunicación, obligaciones.

Pensamos que los valores comunes sobre los que queremos construir nuestra relación y que pueden inspirarnos en la resolución de nuestros conflictos son:

.....
.....
.....

Además hemos llegado a los acuerdos que aquí recogemos.

En cuanto a la necesidad de

.....

llegamos al siguiente acuerdo:

.....

.....

.....

En cuanto a la necesidad de

.....

llegamos al siguiente acuerdo:

.....

.....

.....

En cuanto a la necesidad de

.....
llegamos al siguiente acuerdo:
.....
.....
.....

En cuanto a la necesidad de
.....
llegamos al siguiente acuerdo:
.....
.....
.....

En cuanto a la necesidad de
.....
llegamos al siguiente acuerdo:
.....
.....
.....

En cuanto a la necesidad de
.....
llegamos al siguiente acuerdo:
.....
.....
.....

A día ... de de 20...
Firmado: