

# Guía para lograr la Conexión Matrimonial

## Paso 1

Ambos deben reconocer que, efectivamente, existe un problema de desconexión. Conversar es clave

## Paso 2

Trabajen en una lista de actividades que les gustaría hacer juntos: Por ejemplo: Ir a un paseo de montaña. Jugar Boliche, Acampar, etc. Y una vez por semana toman alguna actividad de la lista y la ejecutan.

## Paso 3

Escriban una lista de todas las virtudes y cosas lindas que te enamoraron de tu pareja. Y cada día te vas a concentrar en esa virtud, dándole las gracias.

## Paso 4

Diseñen un proyecto de vida juntos. Algo no relacionado con los niños. Puede ser un negocio, hacer una huerta, etc.

## Paso 5

De ahora en adelante tengan mucho sexo. Inventen locuras. Experimenten cosas nuevas. Este factor es fundamental.

Si son creyentes oren juntos. Lean la Biblia. Y si no lo son, hagan ejercicios de mind fullness en pareja.