



“REGLAS PARA EL DIÁLOGO”



Escribir su carta de amor por un mínimo de 10 minutos describiendo lo mas claramente posible sus sentimientos.

Intercambiar la carta de amor y leerla en silencio dos veces. La primera vez con la mente, y lo segunda leerla con el corazón.

Dialogar por un máximo de 10 minutos.

Seleccionar la pregunta para su diálogo del día siguiente.

(Por favor consultar la hoja de D. I. O. S.)

Peligros que debemos evitar cuando dialogamos:

- 1.- No criticar la ortografía.
- 2.- No echar basura.
- 3.- No hablar del otro. (No hablar de "ti" si no de "mi")
- 4.- No culpar al otro. (No decir "tu me hiciste sentir" o "por tu culpa", mejor concéntrense en el sentimiento.)
- 5.- No criticar lo mucho o poco que te escribió tu pareja.
- 6.- No hacer juicios.
- 7.- No esperes que tu pareja cambie de un momento a otro.
- 8.- No desperdicien el tiempo tratando de solucionar el problema en el tiempo de su diálogo, mejor utiliza el tiempo para escuchar.