

13 gestos para manejar mejor el estrés matrimonial



Post anterior:

[13 gestos para manejar el estrés matrimonial](#)

Para poder romper con el **estrés matrimonial**, hay que tener grandes dosis de auto-critica y ganas de alcanzar armonía conyugal por encima de las situaciones personales y la complicaciones circunstanciales que te han llevado a perder la estabilidad.

La antesala del **estrés matrimonial** suele empezar a partir de pequeñas cosas sin mucha importancia aparentemente..., o bien por ambientes impregnados de quejas y reproches.

Cuando uno ha sufrido **estrés matrimonial** lo pasa tan mal que inevitablemente se hace consciente de que los efectos del estrés suelen ser mucho más profundos que las causas primeras que lo generaron.

Sufrir de **estrés matrimonial** hace que en muchos casos “se nos vaya de las manos” la percepción real de lo que está ocurriendo. El estrés matrimonial produce una gran erosión y desgaste emocional casi inmediato pero también repercute a medio plazo en la pareja y esto suele traer fatales consecuencias en la convivencia y en los desafectos que también se producen en la **intimidad conyugal**.

Para poder romper con el **estrés matrimonial**, los dos tenemos que ponernos de acuerdo en que **“estamos mal y no queremos estar peor”** y que necesitamos recuperar la **armonía familiar** necesaria para volver a ser felices.

Cuando uno quiere romper con un presente matrimonial tormentoso, la **pareja** debe tomar la decisión de dar un cambio de actitud a su convivencia a partir de pequeños detalles.

OS PROPONGO 13 GESTOS QUE AYUDAN A ROMPER CON EL ESTRÉS MATRIMONIAL:

1. Empieza a gastar algo de dinero en ti para tu mejora personal (salud, estética, ocio, descanso)
2. Pinta tu vida de color azul porque es el color de la confianza y la simpatía (vestuario, accesorios, mobiliario)
3. Cada día anota algún gesto en positivo que te haya gustado del otro.
4. Prueba recordar algo que antes hacías en pareja os gustaba y ya habéis dejado de hacer.
5. Prueba a hacer algo nuevo y diferente sorprendiendolos de alguna manera, que os saque de vuestra comodidad o rutina.
6. Sueña con momentos de satisfacción futuros a los que te gustaría ir por primera vez o volver.
7. Ponte pequeñas metas asequibles que te motiven para seguir juntos. (desayunar juntos, ir a la cama al mismo tiempo, compartir una película).
8. Deja de creer que es bueno defender siempre tu punto de vista.
9. Comparte la situación de estrés matrimonial con Dios, haciendo meditación o rezando.
10. Duerme al menos seis horas y 15 minutos cada noche, es lo mínimo indispensable.
11. Acorte el tiempo del trayecto a su trabajo y de vuelta a casa todo lo que sea posible. No te distraigas para no volver hasta tarde.
12. Haz dos listas una de amigos y otra de conocidos y retoma el contacto con los que se han ido quedando en el camino y merecen la pena mantener.
13. Buscar un sábado sabático al menos cada 15 días.

“Intenta vivir como si fueras feliz hasta conseguirlo a base de pequeños gestos que modifican tu convivencia puede serte más fácil romper con el estrés matrimonial”

