

Libro de Frases: **Palabras de Afirmación**

Con esfuerzo y práctica se logran dominar las palabras de afirmación. Estas son unas ideas sugeridas para una ocasión de este tipo.

IDEA 1	No solo digas: “Te ves bien”. Di: “Ese color se te ve muy bien” o “Me gusta tu pelo de esa”. Esta semana, elogia un rasgo físico diferente cada día.
IDEA 2	Créate el hábito de mencionar algo concreto que observaste y que tiene que ver con la persona que es ella. Ejemplos: “Te quería decir que me encantó de veras la forma en que le hablaste a esa anciana después del culto en la iglesia”. O bien: “Me gusta pasear contigo. Tú siempre señalas cosas interesantes”.
IDEA 3	Inicia conversaciones para alentarla a que exprese sus sueños y deseos. Comienza una campaña de afirmación verbal a fin de inspirarle el VALOR para dar los pasos necesarios para hacer realidad sus sueños.
IDEA 4	Ayuda a tu esposa a identificar sus habilidades y fortalezas. Por ejemplo: “Se que no eres maestra, pero por la forma que manejas la enseñanza a nuestros hijos, definitivamente serías una maestra estupenda”
IDEA 5	Si sabes dibujar, entonces has un cartel o grabado con el nombre de ella en el centro y rodeado por palabras, frases y nombres descriptivos especiales que tenga ella. También puedes usar revistas o periódicos para cortar y pegar mensajes positivos y de afirmación hacia ella.
IDEA 6	Has una lista de canciones para tu esposa. Le explica porque seleccionaste cada canción para ella.
IDEA 7	Envíale un texto con un mensaje alentador e incluye un video divertido. Le dices como ella ha tenido un día duro tu quieres hacer su día más agradable.
IDEA 8	Piensa en las discusiones recientes o problemas que han tenido y trata de aclarar las cosas.
IDEA 9	Aprende a decir “Te amo” u otras palabras de afirmación.
IDEA 10	Dale las gracias por algo que ella hace por rutina, y es probable que ni siquiera espere que la elogies por eso.

*Fuente: Tomado del libro: Los Cinco Lenguajes del Amor (Ed. Para Hombres) Gary Chapman