

Libro de Frases: **Toque Físico**

Aprender a como mostrar amor táctil a tu esposa es un desafío. Cuando no tengas inspiración o estas atascado, prueba estas ideas para salir adelante.

IDEA 1	Haz del toque a tu esposa una parte normal de tu rutina. Levántala con besos y abrazos, acaricia su pelo mientras ella lee. Tócale el hombro cuando cocina. Con el tiempo, hasta los actos de servicio más pequeños pueden crear intimidad.
IDEA 2	Hazte el propósito de abrazar y besar a tu esposa todos los días. Recuerda que la rutina acaba con el matrimonio.
IDEA 3	Cambia tus patrones y rutinas usuales para favorecer el que haya más toque físico en ambos. Por ejemplo: si cada uno de ustedes tiene una silla especial, mueve la tuya para que este cerca de ella y así poder alcanzar su brazo y manos. Cambien del lado donde duermen en la cama esto pudiera traer otras oportunidades de toque físico no esperadas.
IDEA 4	En un restaurante suelen sentarse uno al lado de otro la próxima vez siéntense uno al frente del otro y jueguen con sus pies por debajo de la mesa. O si por el contrario siempre se sientan frente a frente cambien a sentarse uno al lado del otro y la imaginación hace el resto.
IDEA 5	Hagan la noche de descubrimiento, es la noche para averiguar donde más le agrada a tu esposa que la toques. Recuerda que ella es hormonal y no siempre será en el mismo lugar. Pídele que te señale con el pulgar hacia arriba, hacia abajo o de lado con indiferencia, para indicarte cuál fue su reacción.
IDEA 6	Aprende técnicas para masaje corporal, usa libros, DVD y las páginas web. Para que puedas relajar a tu esposa.
IDEA 7	Recuerda tus primeras citas como novios y la emoción que causaban unos toques físicos a los que quizás ahora les des por sentado. Trata de reavivar esa emoción original en ustedes.
IDEA 8	La próxima vez que vayas a comprarle algo a tu esposa, busca cosas que apelen a su naturaleza táctil: como un abrigo, unas zapatillas afelpado.
IDEA 9	La próxima vez que ella se sienta enferma, recuerda el poder sanador del toque físico. Le duele la cabeza, ofrecer un masaje en el cuello, la cabeza y las sienes. Si tiene catarro, frótale la espalda.
IDEA 10	Si tienes niños, Enséñales a mostrarle amor a su mamá mediante el toque físico. Tómense las manos para orar, para caminar por el parque o el centro comercial. Anima a tus hijos a ser generosos con sus abrazos y besos. Recuerda tu eres su modelo para seguir.
IDEA 11	Durante un período determinado, comunícate con tu esposa usando solo el toque físico. No digas nada mientras derrochas sobre ella tus atenciones físicas.

IDEA 12	Cuando ella esté vuelta de espaldas hacia ti en la cama, escríbele mensajes cortos en la espalda con tu dedo para ver si ella puede determinar lo que escribes. Por ejemplo: "Te amo".
---------	---

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