

Encontrando belleza

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: Walser, R.D. & Westrup, D. (2009). *The mindful couple: How acceptance and mindfulness can lead you to the love you want*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Pídale a la pareja que se ponga cómoda, cierren sus ojos o miren un punto fijo. Pídale que inhalen y exhalen unas cuantas veces. Luego pasas a leer las siguientes oraciones, despacio y calmadamente para así lograr evocar emociones en la pareja.

Intenta recordar una memoria dulce y tierna relacionada con tu pareja. (Esperar unos segundos)

Busca un momento feliz junto a tu pareja. (Esperar unos segundos)

Ahora observa la belleza de esa experiencia. ¿Qué hace bello ese momento? (Esperar unos segundos)

Permítete sentir las emociones que experimentaste en ese momento y permítete sentir a tu pareja conectada contigo en ese momento. (Esperar unos segundos)

Presta atención a tu pareja y observa la belleza que reside en tu pareja. (Esperar unos segundos)

Nota: Tener conocimientos básicos en la terapia de aceptación y compromiso (ACT) te ayudará a entender el mecanismo de cambio de esta intervención. Este ejercicio es para trabajar **la atención plena en ACT** (Talavera, 2021).

Cláusula de responsabilidad: Este ejercicio fue traducido y adaptado del inglés al español para promover autores, terapias y técnicas de psicoterapia al mundo hispanohablante. No recibimos ninguna remuneración económica por la traducción y adaptación del mismo. Este ejercicio es para ser utilizado por profesionales de la salud mental, no pretende curar y/o tratar alguna condición de salud mental, de necesitar ayuda profesional para el manejo de síntomas psicológicos o psiquiátricos favor de contactar a un profesional de la salud mental. Si usted es un profesional de la salud mental deberá utilizar este ejercicio según sus conocimientos, destrezas y competencias clínicas. Este material es para apoyar la buena práctica clínica, no para reemplazarla. Para continuar aprendiendo sobre diferentes modelos de terapia te invitamos a visitar nuestro blog, book club y talleres en **relaciones flexibles:** es.talaveraphd.com