

Si usted está dispuesto a comenzar el cambio es posible

INDICE de contenido del método:

COMO SUPERAR LOS CONFLICTOS DE PAREJA

Acerca del Autor	4
INDICE	5
Agradecimientos	9
Introducción (Fórmulas de presupuesto)	10
CAPÍTULO 1 –QUE ES CONFLICTO, CRISIS Y SUS REACCIONES	12
1.1 Que son los Conflictos	12
1.2 Identificando la Crisis	14
1.3 Afectación a Nivel Personal de la Crisis	17
1.4 Reacción y Elaboración ante el Conflicto	19
1.5 Reacciones Negativas que evaden el Problema	21
CAPÍTULO – 2 CONSIDERACIONES PARA SUPERAR CONFLICTOS	32
2.1 Trasfondo de la Crisis	32
2.2 Forma Cerrada de Enfrentar Conflictos	35
2.3 Forma Abierta de Enfrentar Conflictos	37

2.4 Cuatro Principios para Superar la Crisis	39
2.5 Recursos para Solucionar Conflictos	40
2.6 Actitudes que Evitar Ante un Conflicto	44
2.7 Consejos para Mejorar la Relación	46
2.8 Estrategias para Quitar Tensiones	48

CAPÍTULO 3 –RECURSOS PARA LA COMUNICACIÓN **52**

3.1 Niveles de la Comunicación	53
3.2 Ideas para Facilitar la Comunicación	55
3.3 Formas sobre Cómo sí o no Comunicarse	57
3.4 Comunicación e Intimidad	58
3.5 Calificación en la Comunicación	62
3.6 Asertividad en la Comunicación	63

Capítulo 4 – VENCIENDO LIMITANTES **68**

4.1 Cotidianidad	68
4.2 Lo administrativo	70
4.3 Compromisos Excesivos	71
4.4 Exceso de Ocupaciones	72
4.5 Estrés y Cansancio	73
4.6 De Cerca Funciona Mejor	75

CAPÍTULO 5 –RESOLVIENDO SITUACIONES DELICADAS **76**

5.1 Saliendo del Unilateralismo	76
5.2 Sanando Heridas y Cambiando la Indiferencia	79
5.3 Relación Congelada	80
5.4 Superando los Descuidos	82
5.5 Asuntos Personales sin Resolver	83
5.6 Cuando Conviene Terminar una Relación	85

CAPÍTULO 6 –LOS ESPACIOS Y EL TIEMPO **87**

6.1 Etapas del Matrimonio	88
---------------------------	----

6.2 Espacios y Tiempo	92
CAPÍTULO 8 – LA AUTONOMIA EN LA RELACION DE PAREJA	97
CAPÍTULO 9 – LO REALMENTE IMPORTANTE	100
8.1 Prioridades en la Vida	100
8.2 La Intimidad	103
8.3 Apoyo Mutuo	104
8.4 Valorando Relación	104
Conclusión	106
Bibliografía	109
Anexo	111

[Haz Clic Aquí para Regresar a la Página de donde venías](#)

www.consejeriadepareja.net

