

MARTHA VELASCO
EN CONSCIENCIA



VOLVER A ELEGIRNOS

30 citas guiadas para reconectar y
fortalecer su relación

Un regalo para ti

**QUIERO REGALARTE ESTE MATERIAL
PORQUE ESTOY CONVENCIDA DE QUE
EL AMOR PROPIO Y LAS RELACIONES
SANAS SON PILARES
FUNDAMENTALES PARA EL
BIENESTAR DE LAS MUJERES.**

**CUANDO UNA MUJER SE ELIGE, SE
FORTALECE.**

**Y CUANDO SE FORTALECE, PUEDE
CONSTRUIR UNA VIDA MÁS LIBRE,
MÁS PLENA Y MÁS CONSCIENTE.
ESPERO QUE ESTAS PÁGINAS TE
ACOMPañEN Y TE INSPIREN EN TU
CAMINO.**

CON APRECIO,

Mónica Becerra
Diputada Federal



Este es un espacio para pausar, para mirarse otra vez, para recordar por qué se eligieron... y decidir hacerlo de nuevo, ahora, desde un lugar más consciente.

A veces el amor no se va.

Solo se queda esperando atención,
tiempo, presencia.

Entre responsabilidades, cansancio y rutinas, muchas parejas se convierten en equipo logístico y se olvidan de ser compañeros de vida.

Aquí no hay prisas.

No hay evaluaciones.

No hay una forma correcta de amar.

Hay encuentros sencillos,
conversaciones honestas y pequeños rituales que pueden transformar lo cotidiano en momentos que nutren. Si están aquí, ya están haciendo algo importante:
volver a elegirse.



CÓMO USAR ESTE MANUAL

Este manual no está hecho para leerse de corrido, ni para cumplirse como una lista de tareas.

Está diseñado para vivirse.

Pueden elegir una cita por día, una por semana o solo cuando sientan el llamado.

No se trata de hacerlo perfecto, sino de hacerlo presente.

Algunas recomendaciones amorosas:

- Elijan un momento sin distracciones.
- Dejen el celular lejos.
- Escúchense sin interrumpir.
- Hablen desde el “yo siento”, no desde el reclamo.
- Si algo incomoda, respiren.
- Si algo emociona, permítanlo.

No es necesario llegar a conclusiones.

A veces, solo escucharse ya es suficiente.

Cada cita incluye:

- una intención
- una pregunta para abrir el corazón
- una experiencia sencilla
- un pequeño ritual
- una frase de elección

No busquen resultados inmediatos.

Busquen presencia.

BLOQUE 1 · Volver a mirarnos

- 1.-Volver a mirarnos
- 2.-Escucharnos de verdad
- 3.-Lo que admiro de ti
- 4.-Lo que a veces no digo
- 5.-Cómo me siento hoy contigo
- 6.-Presencia real

BLOQUE 2 · Conversar desde el corazón

- 7.-Lo que necesito de ti
- 8.-Lo que me duele y quiero cuidar
- 9.-Lo que agradezco de nuestra relación
- 10.-Lo que extraño
- 11.-Lo que me cuesta pedir
- 12.-Lo que sí funciona entre nosotros



BLOQUE 3 · Reconectar en lo cotidiano

- 13.-Una tarde sin prisas
- 14.-Una caminata consciente
- 15.-Un café con intención
- 16.-Risas compartidas
- 17.-Silencios cómodos
- 18.-Detalles que suman



BLOQUE 4 · Sanar y reelegir

- 19.-Pedir perdón
- 20.-Escuchar sin defenderme
- 21.-Elegirte hoy
- 22.-Soltar expectativas
- 23.-Reconocer errores sin castigarnos
- 24.-Elegirnos aun imperfectos

BLOQUE 5 · Proyectarnos juntos

- 25.-Lo que soñamos juntos
- 26.-Cómo queremos sentirnos
- 27.-Lo que queremos cuidar
- 28.-Lo que queremos cambiar
- 29.-Nuestro compromiso
consciente
- 30.- Volver a elegirnos

Toca la imagen para escuchar la meditación





CITA 1

Volver a mirarnos



Intención del encuentro

Recordar que antes de la rutina, del cansancio y de los pendientes... hubo una mirada que eligió quedarse.



Ambiente sugerido

Luz cálida y un espacio sin distracciones.



Pregunta para abrir el corazón

¿Qué fue lo primero que me hizo sentir conexión contigo cuando nos conocimos?

Tómense el tiempo de responder sin prisa.

Escuchen sin corregir ni completar la historia del otro.



La experiencia

- Siéntense frente a frente.
Mírense a los ojos durante unos segundos antes de hablar.
Luego, cada uno comparte:
- qué recuerda de ese primer momento
 - cómo se sentía en esa etapa
 - qué le hizo decir “sí” a esta relación

No interrumpan.

Solo escuchen.



Ritual de cierre

Tómense de las manos.
Respiren juntos tres veces, de forma lenta y consciente.
Después, digan en voz alta (uno a la vez):

“Hoy te veo, te reconozco y agradezco que estés aquí.”



Frase de elección

Hoy vuelvo a mirarte con los ojos del corazón.

CITA 2

Escucharnos de verdad



Intención del encuentro

Crear un espacio seguro donde cada uno pueda expresarse con honestidad, sin interrupciones ni defensas.



Ambiente sugerido

Luz suave y un espacio en silencio.



Pregunta para abrir el corazón

¿En qué momentos siento que sí me escuchas... y en cuáles me cuesta sentirme escuchado o escuchada? Tómense el tiempo para responder con calma.

Hablen desde lo que sienten, no desde el reclamo.



La experiencia

Elijan quién comienza.

Esa persona hablará durante unos minutos mientras la otra solo escucha.

Quien escucha:

– no interrumpe

– no justifica

– no aconseja

– solo permanece presente

Después, intercambien los roles.

Al terminar, cada uno puede decir:

“Gracias por escucharme.”



Ritual de cierre

Coloquen una mano en el pecho y otra sobre la mano de la pareja.

Respiren juntos lentamente tres veces.

En voz baja, repitan:

“Te escucho con respeto y apertura.”



Frase de elección

Escucharte también es una forma de amarte.



CITA 3

Lo que admiro de ti



Intención del encuentro

Recordar y nombrar las cualidades del otro que, con el tiempo, a veces se dan por sentadas.



Ambiente sugerido

Luz cálida y un objeto simbólico entre ambos (una vela, una flor o una taza).



Pregunta para abrir el corazón
¿Qué cualidades tuyas admiro y no siempre te digo?

Permítanse responder con honestidad y sencillez, sin minimizar lo que el otro comparte.

♥ La experiencia

Cada uno tomará un turno para expresar, en voz alta, al menos tres cualidades que admira de su pareja. No se trata de halagos rápidos, sino de reconocer:

- actitudes
 - formas de amar
 - gestos cotidianos
 - maneras de estar presentes
- Quien escucha, solo recibe.
Sin bromear, sin negar, sin justificarse.



Ritual de cierre

Coloquen la mano derecha en el corazón y miren a su pareja.

Luego digan, uno a la vez:

“Recibo lo que me compartes y lo agradezco.”



Frase de elección

Reconocer lo que admiro en ti fortalece nuestro vínculo.

CITA 4

Lo que a veces no digo

 Intención del encuentro

Abrir un espacio honesto para expresar pensamientos y emociones que suelen quedarse en silencio, sin convertirlos en reproche.

 Ambiente sugerido

Luz tenue y un espacio tranquilo, sin música.

 Pregunta para abrir el corazón
¿Qué hay en mí que a veces no expreso por miedo a incomodar, discutir o no ser entendido o entendida?

Hablen desde el “yo siento” y el “yo necesito”, no desde el “tú haces” o “tú no haces”.

♥ La experiencia

Cada uno tendrá un turno para compartir aquello que suele callar:

- emociones no expresadas
- necesidades postergadas
- palabras que se quedaron pendientes

Quien escucha:

- no se defiende
- no explica
- no corrige
- solo escucha y acompaña

Después de cada intervención, la pareja puede responder únicamente con:

“Gracias por decírmelo.”

🕯 Ritual de cierre

Tómense de las manos y respiren juntos profundamente una vez.

Luego digan, en voz baja:

“Puedo escucharte sin necesidad de defenderme.”

✨ Frase de elección

Decirte mi verdad también es una forma de cuidarnos.

CITA 5

Como me siento hoy contigo

 Intención del encuentro

Tomar consciencia del estado actual de la relación, sin juicio ni dramatización, solo desde la honestidad y la presencia.

 Ambiente sugerido

Luz cálida y un espacio cómodo donde puedan sentarse uno frente al otro.

 Pregunta para abrir el corazón
¿Cómo me siento hoy dentro de nuestra relación?

No busquen respuestas correctas.
Busquen respuestas verdaderas.

♥ La experiencia

Cada uno compartirá cómo se siente hoy con la relación, usando frases que comiencen con:

– “Hoy me siento...”

– “En este momento, nuestra relación me hace sentir...”

Hablen del presente, no del pasado ni de suposiciones futuras.

Quien escucha, solo escucha.

No compara, no corrige, no minimiza.



Ritual de cierre

Coloquen una mano en el pecho y otra en la mano de la pareja.

Respiren juntos lentamente tres veces.

Luego digan, uno a la vez:

“Gracias por decirme cómo te sientes hoy.”



Frase de elección

Reconocer cómo nos sentimos hoy nos permite cuidarnos mejor.



CITA 6

Presencia Real



Intención del encuentro

Experimentar el estar juntos sin hacer, sin hablar y sin distraerse, reconectando desde la simple presencia compartida.



Ambiente sugerido

Luz suave y sin dispositivos electrónicos cerca.



Pregunta para abrir el corazón
¿Qué cambia en mí cuando estoy contigo sin prisas ni distracciones?
Permitan que la respuesta nazca desde la experiencia, no desde la mente.



La experiencia

Siéntense uno frente al otro o uno junto al otro, en silencio.

Durante unos minutos:

- no hablen
- no usen el celular
- solo estén

Pueden tomarse de las manos o permanecer cerca, respirando juntos.

Si en algún momento surge incomodidad, obsérvenla sin juzgarla.



Ritual de cierre

Mirándose a los ojos, digan en voz baja:

“Estoy aquí contigo.”

Respiren juntos una vez más.



Frase de elección

Estar presente contigo también es una forma de amarte.

CITA 7

Lo que necesito de ti



Intención del encuentro

Expresar necesidades emocionales de forma clara y amorosa, sin exigir ni reclamar.



Ambiente sugerido

Luz cálida y un espacio que invite a la conversación tranquila.



Pregunta para abrir el corazón

¿Qué necesito de ti en este momento de nuestra relación?

Hablen desde el presente, no desde la carencia ni desde el pasado.

♥ La experiencia

Cada uno tomará su turno para compartir sus necesidades usando frases como:

- “Hoy necesito...”
- “Me ayudaría sentir...”
- “Para mí es importante...”

Quien escucha:

- no se justifica
- no promete de inmediato
- solo escucha y comprende

Después de escuchar, la pareja puede responder con:

“Gracias por decirme lo que necesitas.”

🕯 Ritual de cierre

Tómense de las manos y respiren juntos lentamente una vez.

Luego digan, uno a la vez:

“Escuchar tus necesidades me acerca a ti.”

✨ Frase de elección

Decir lo que necesito fortalece nuestro vínculo.



CITA 8

Lo que me duele y quiero cuidar



Intención del encuentro

Nombrar aquello que duele sin herir, para que pueda ser escuchado y cuidado.



Ambiente sugerido

Luz suave y un espacio de silencio.



Pregunta para abrir el corazón

¿Qué situaciones o actitudes me han dolido y aún no he podido expresar con calma?

Hablen desde el corazón, no desde la acusación.

♥ La experiencia

Cada uno compartirá una situación que le haya dolido, explicando cómo se sintió, no lo que el otro hizo mal.

Quien escucha:

- no se defiende
- no explica
- no invalida
- solo escucha

Después de cada intervención,
responder:

“Gracias por confiarme esto.”

🕯 Ritual de cierre

Respiren juntos profundamente una vez y tómense de las manos.

Digan en voz baja:

“Puedo cuidar lo que te duele.”

✨ Frase de elección

Nombrar lo que duele abre espacio
para sanar.



CITA 9

Lo que agradezco de nuestra relación



Intención del encuentro

Reconectar con lo que sí funciona y
sostiene el vínculo.



Ambiente sugerido

Luz cálida y un objeto simbólico
entre ambos.



Pregunta para abrir el corazón

¿Qué agradezco hoy de nuestra
relación y de ti?

Permitan que la gratitud sea sencilla
y sincera.

💖 La experiencia

Cada uno expresará al menos tres cosas que agradece de la relación o de su pareja.

Quien escucha, recibe sin minimizar ni justificar.

🕯️ Ritual de cierre

Coloquen una mano en el corazón y miren a su pareja.

Digan:

“Gracias por lo que sí somos.”

✨ Frase de elección

La gratitud fortalece lo que queremos conservar.



CITA 10

Lo que extraño



Intención del encuentro

Reconocer aquello que se ha ido perdiendo para poder traerlo de vuelta, sin culpa.



Ambiente sugerido

Luz tenue y un espacio cómodo.



Pregunta para abrir el corazón
¿Qué extraño de nosotros y me
gustaría volver a vivir?

Hablen desde el anhelo, no desde el reproche.

💗 La experiencia

Cada uno comparte recuerdos,
gestos o momentos que echa de
menos.

Escuchen sin interrumpir ni
prometer.

🕯️ Ritual de cierre

Tómense de las manos y respiren
juntos una vez.

Digan:

“Podemos volver a construir esto.”

✨ Frase de elección

Recordar lo que fuimos puede
inspirar lo que seremos.



CITA 11

Lo que me cuesta pedir



Intención del encuentro

Identificar necesidades que suelen quedarse calladas por miedo o costumbre.



Ambiente sugerido

Luz suave y ambiente tranquilo.



Pregunta para abrir el corazón
¿Qué me cuesta pedirte, aun sabiendo que es importante para mí?

Hablen con honestidad y vulnerabilidad.

💖 La experiencia

Cada uno nombra aquello que le cuesta pedir y explica por qué.

Quien escucha:

- no minimiza
- no ironiza
- no invalida

🕯️ Ritual de cierre

Coloquen una mano en el pecho y otra en la mano de la pareja.

Digan:

“Puedo pedir sin miedo.”

✨ Frase de elección

Pedir también es un acto de confianza.



CITA 12

Lo que si funciona entre nosotros



Intención del encuentro
Reconocer conscientemente los
acuerdos, dinámicas y formas de
relacionarse que sí nutren la
relación.



Ambiente sugerido
Luz cálida y un ambiente relajado.



Pregunta para abrir el corazón
¿Qué cosas hacemos bien como
pareja y nos ayudan a estar mejor?

Hablen desde la observación, no
desde la comparación.

♥ La experiencia

Cada uno enumera actitudes,
acuerdos o hábitos que sí funcionan
en la relación.

Escuchen con apertura y orgullo
compartido.

🕯 Ritual de cierre

Respiren juntos y sonrían.

Digan:

“Esto también somos.”

✨ Frase de elección

Reconocer lo que sí funciona
fortalece nuestro camino juntos.



CITA 13

Una tarde sin prisas



Intención del encuentro

Recordar que no todo vínculo se fortalece hablando; a veces, solo compartiendo tiempo sin agenda.



Ambiente sugerido

Luz natural o cálida y un espacio cómodo. Cafetería, parque.



Pregunta para abrir el corazón
¿Cómo se siente para mí estar
contigo sin tener que hacer nada?

♥ La experiencia

Elijan pasar al menos 30 minutos juntos sin planes, sin celulares y sin tareas.

Pueden:

- sentarse a conversar
- tomar algo juntos
- simplemente estar
- verse a los ojos

No llenen el tiempo. Hábitenlo.

🕯 Ritual de cierre

Tómense de las manos unos minutos.

Digan:

“Este tiempo también cuenta.”

✨ Frase de elección

Compartir sin prisa nos vuelve a acercar.



CITA 14

Una caminata consciente



Intención del encuentro

Mover el cuerpo juntos para liberar tensiones y abrir conversaciones espontáneas.



Ambiente sugerido

Exterior, luz natural. Parque, Naturaleza, Espacio abierto.



Pregunta para abrir el corazón
¿Qué pensamientos o emociones aparecen en mí cuando caminamos juntos?

💙 La experiencia
Salgan a caminar sin rumbo fijo
durante unos minutos.

Caminen a un ritmo similar y
permitan que la conversación fluya o
que el silencio se haga presente.

🕯️ Ritual de cierre
Deténganse un momento y respiren
juntos profundamente.

Digan:
“Seguimos caminando juntos.”

✨ Frase de elección
Mover el cuerpo juntos también
mueve la relación.



CITA 15

Un café con intención



Intención del encuentro

Transformar un acto cotidiano en un momento de presencia real.



Ambiente sugerido

Una mesa, dos tazas y luz cálida.



Pregunta para abrir el corazón
¿Qué necesito hoy para sentirme
más cerca de ti?



La experiencia

Preparan una bebida juntos y se sientan a tomarla sin celulares. Conversen con calma o simplemente acompáñense.



Ritual de cierre

Levanten las tazas y brinden diciendo:
“Por este momento compartido.”



Frase de elección

La presencia transforma lo simple en significativo.



CITA 16

Risas compartidas



Intención del encuentro
Recordar el poder de la risa como
puente de conexión y alivio.



Ambiente sugerido
Luz alegre y espacio relajado.



Pregunta para abrir el corazón
¿Qué cosas nos hacen reír juntos?

💖 La experiencia

Recuerden anécdotas, vean algo que les haga reír o jueguen con ligereza. No se trata de forzar la risa, sino de permitirla.

🕯️ Ritual de cierre

Abrácense unos segundos.

Digan:

“Gracias por hacerme reír.”

✨ Frase de elección

La risa también sostiene el amor.



CITA 17

Silencios cómodos

 Intención del encuentro
Aprender a estar juntos sin
necesidad de palabras.

 Ambiente sugerido
Luz tenue y silencio.

 Pregunta para abrir el corazón
¿Cómo me siento cuando
compartimos el silencio?



La experiencia

Permanezcan juntos en silencio
durante unos minutos.

Respiren, observen y noten lo que
sucede en el cuerpo.



Ritual de cierre

Mírense a los ojos y sonrían
suavemente.



Frase de elección

El silencio compartido también une.



CITA 18

Detalles que suman



Intención del encuentro

Reconocer los pequeños gestos que nutren la relación día a día.



Ambiente sugerido

Luz cálida y ambiente tranquilo.



Pregunta para abrir el corazón
¿Qué pequeños detalles tuyos hacen que me sienta cuidado o cuidada?



La experiencia

Cada uno comparte gestos simples
que valora del otro.

Escuchen con atención y gratitud.



Ritual de cierre

Coloquen una mano en el corazón.

Digan:

“Veo tus pequeños gestos.”



Frase de elección

Los pequeños detalles también
construyen grandes vínculos.



CITA 19

Pedir perdón



Intención del encuentro

Abrir un espacio de humildad y responsabilidad emocional para reconocer errores y permitir que el vínculo respire de nuevo.



Ambiente sugerido

Luz tenue, una vela encendida y aroma de lavanda.

La lavanda calma el sistema nervioso y ayuda a bajar defensas, creando un clima de mayor apertura emocional.



Pregunta para abrir el corazón
¿Hay algo por lo que hoy quiero pedirte perdón desde un lugar honesto y consciente?

No se trata de enumerar culpas, sino de reconocer el impacto emocional que nuestras acciones pudieron tener en el otro.

♥ La experiencia

Cada uno, si así lo siente, expresa un perdón comenzando con la frase:

– “Quiero pedirte perdón por...”

Quien escucha:

– no interrumpe

– no minimiza

– no responde de inmediato

Solo escucha y recibe.

Después de cada perdón, la pareja puede responder, si lo siente:

“Gracias por reconocerlo.”



Ritual de cierre

Tómense de las manos y respiren juntos profundamente una vez.

Digan en voz baja:

“Elegimos sanar con respeto.”



Frase de elección

Pedir perdón abre espacio para volver a elegirnos.



CITA 20

Escuchar sin defenderme



Intención del encuentro

Aprender a escuchar al otro sin reaccionar desde el ego, la culpa o la necesidad de tener la razón.



Ambiente sugerido

Luz suave y aroma de incienso o copal suave.

Estos aromas ayudan a crear una sensación de ritual y de escucha profunda.



Pregunta para abrir el corazón
¿Qué necesitas decirme hoy que quizá no has podido expresar con tranquilidad?

♥ La experiencia

Cada uno, si así lo siente, expresa un perdón comenzando con la frase:

– “Quiero pedirte perdón por...”

Quien escucha:

– no interrumpe

– no minimiza

– no responde de inmediato

Solo escucha y recibe.

Después de cada perdón, la pareja puede responder, si lo siente:

“Gracias por reconocerlo.”



Ritual de cierre

Tómense de las manos y respiren juntos profundamente una vez.

Digan en voz baja:

“Elegimos sanar con respeto.”



Frase de elección

Pedir perdón abre espacio para volver a elegirnos.



CITA 21

Elegirte hoy



Intención del encuentro

Reconocer que la relación no se sostiene por el pasado, sino por la elección presente.



Ambiente sugerido

Luz cálida y aroma cítrico suave (naranja o mandarina).

Este aroma aporta ligereza, optimismo y apertura.



Pregunta para abrir el corazón
¿Qué me hace elegirte hoy, más allá
de la costumbre o la historia
compartida?

💖 La experiencia

Cada uno expresa, en presente, las razones por las que hoy elige seguir en la relación.

No se habla del pasado.

No se prometen futuros.

Solo del hoy.

🕯️ Ritual de cierre

Mírense a los ojos unos segundos.

Digan:

“Hoy te elijo.”

✨ Frase de elección

El amor se renueva cuando se elige conscientemente.



CITA 22

Elegirte hoy



Intención del encuentro
Liberar al otro del peso de
expectativas no expresadas o
irreales.



Ambiente sugerido
Luz tenue y aroma de vainilla.
La vainilla aporta sensación de
hogar y suavidad emocional.



Pregunta para abrir el corazón
¿Qué expectativas he puesto sobre ti
que quizá no te corresponden?



La experiencia

Cada uno nombra expectativas que
reconoce haber colocado en la
relación.

No se trata de reclamar, sino de
asumir responsabilidad emocional.



Ritual de cierre

Imaginen mentalmente que sueltan
esas expectativas.
Respiren juntos profundamente una
vez.



Frase de elección

Soltar expectativas nos permite amar
con más libertad.



CITA 23

Reconocer errores sin castigarnos



Intención del encuentro

Aceptar que ambos han cometido errores sin convertirlos en condenas permanentes.



Ambiente sugerido

Luz cálida y aroma de sándalo o madera.

Este aroma aporta estabilidad y contención emocional.



Pregunta para abrir el corazón
¿Qué errores reconozco en mí
dentro de esta relación?

♥ La experiencia

Cada uno nombra uno o dos errores
propios, sin justificarlos ni
dramatizarlos.

Quien escucha solo asiente y
acompaña.



Ritual de cierre

Coloquen una mano en el pecho.

Digan:

“Puedo aprender sin castigarme.”



Frase de elección

Reconocer errores también es parte
de crecer juntos.



CITA 24

Elegirnos aun imperfectos



Intención del encuentro

Aceptar que la relación no necesita perfección para ser valiosa.



Ambiente sugerido

Luz cálida, vela encendida y aroma neutro o natural, sin saturar.

Este encuentro invita a la autenticidad, no a la exigencia.



Pregunta para abrir el corazón

¿Puedo aceptarte como eres hoy, sin intentar cambiarte?



La experiencia

Compartan cómo se sienten al
reconocer la imperfección propia y
del otro.

Permitan la emoción que surja.



Ritual de cierre

Abrácense conscientemente unos
segundos.



Frase de elección

Nos elegimos reales, no perfectos.



CITA 25

Lo que soñamos juntos



Intención del encuentro

Permitir que los sueños compartidos
vuelvan a tener un lugar en la
relación, sin presión ni exigencia.



Ambiente sugerido

Luz cálida y aroma de jazmín o rosa
suave.

Estos aromas estimulan la apertura
emocional y la imaginación.



Pregunta para abrir el corazón
¿Qué sueños compartidos me
gustaría volver a traer a nuestra
relación?

💖 La experiencia

Cada uno expresa sueños, deseos o ideas que le gustaría vivir juntos, sin evaluar si son posibles o no.

Solo escuchen y permitan que la ilusión vuelva a aparecer.

🕯️ Ritual de cierre

Cierren los ojos unos segundos y respiren juntos.

Digan:

“Permitimos que nuestros sueños tengan espacio.”

✨ Frase de elección

Soñar juntos renueva el vínculo.



CITA 26

Cómo queremos sentirnos



Intención del encuentro
Enfocar la relación no solo en
metas, sino en emociones
compartidas.



Ambiente sugerido
Luz suave y aroma de bergamota o
naranja dulce.
Este aroma aporta claridad y
bienestar emocional.



Pregunta para abrir el corazón
¿Cómo queremos sentirnos juntos en
esta etapa de nuestra relación?

💖 La experiencia

Cada uno menciona emociones que desea cultivar: calma, alegría, complicidad, seguridad, libertad...
No se trata de acciones, sino de sensaciones.

🕯️ Ritual de cierre

Coloquen una mano en el corazón y respiren juntos.

✨ Frase de elección

Elegimos conscientemente cómo queremos sentirnos juntos.



CITA 27

Lo que queremos cuidar



Intención del encuentro

Reconocer qué aspectos de la relación merecen atención y cuidado constante.



Ambiente sugerido

Luz cálida y aroma de romero o albahaca.

Estos aromas simbolizan cuidado, claridad y compromiso.



Pregunta para abrir el corazón
¿Qué necesitamos cuidar para que nuestra relación se mantenga sana?



La experiencia

Cada uno nombra actitudes, hábitos o espacios que considera importantes proteger.

Escuchen con responsabilidad, no con exigencia.



Ritual de cierre

Tómense de las manos y respiren una vez profundamente.



Frase de elección

Cuidar la relación es un acto cotidiano.



CITA 28

Lo que queremos cambiar



Intención del encuentro

Identificar cambios necesarios sin culpa ni reproche.



Ambiente sugerido

Luz neutra y aroma de menta suave.
La menta favorece claridad y renovación.



Pregunta para abrir el corazón
¿Qué cambios pequeños podrían mejorar nuestra relación?



La experiencia
Cada uno propone uno o dos
cambios realistas y posibles.

No se negocia ni se impone; solo se
comparte.



Ritual de cierre
Imaginen mentalmente esos cambios
tomando forma.
Respiren juntos.



Frase de elección
El cambio consciente fortalece el
vínculo.



CITA 29

Compromiso Consciente



Intención del encuentro
Expresar compromisos reales,
posibles y humanos.



Ambiente sugerido
Luz cálida y aroma de sándalo o
madera suave.
Estos aromas simbolizan estabilidad
y presencia.



Pregunta para abrir el corazón
¿A qué me comprometo contigo en
esta etapa de nuestra relación?



La experiencia

Cada uno expresa compromisos
claros y alcanzables, sin promesas
grandilocuentes.



Ritual de cierre

Mírense a los ojos y asientan con la
cabeza.



Frase de elección

El compromiso consciente se
construye día a día.



CITA 30

Volver a elegirnos



Intención del encuentro

Cerrar el camino recorrido

reafirmando la elección mutua desde
un lugar más consciente y amoroso.



Ambiente sugerido

Luz cálida, vela encendida y el
aroma que más hayan disfrutado
durante el proceso.

Este aroma se convierte en el
símbolo de su camino compartido.



Pregunta para abrir el corazón
Después de este recorrido, ¿cómo
elijo hoy esta relación?

💖 La experiencia

Cada uno expresa, con sus propias palabras, cómo se siente al volver a elegir la relación.

No se busca un final perfecto, sino honesto.

🕯️ Ritual de cierre

Abrácense conscientemente durante unos segundos.

✨ Frase de elección

Hoy nos elegimos con más consciencia que ayer.

Elegirnos también es un acto
cotidiano

Si llegaron hasta aquí, ya
hicieron algo importante:
se detuvieron.

Se dieron permiso de mirarse, de
escucharse, de nombrar lo que
sienten, de tocar lo que duele y
de reconocer lo que sí funciona.
Eso, por sí solo, ya transforma.
Este manual no pretende dejar
respuestas cerradas ni promesas
eternas.

Pretende algo más sencillo y
más profundo: recordar que el
amor se construye en el
presente.

No todos los días serán fáciles.
No todas las conversaciones
serán cómodas.

Más cada vez que se sienten con
intención, cada vez que eligen
escucharse, cada vez que se
hablan con respeto... están
fortaleciendo el vínculo.
Amar no es sostener una idea
romántica.

Es elegir, una y otra vez, cuidar
lo que existe.

Ojalá estas citas se conviertan en
pausas sagradas dentro de su
vida cotidiana.

Momentos a los que puedan
volver cuando el ruido externo
sea demasiado, cuando la rutina
apriete o cuando simplemente
quieran reencontrarse.

Gracias por darse este espacio.
Gracias por elegir
conscientemente.

Porque volver a elegirnos no es
volver al inicio...

es avanzar con más presencia,
más honestidad y más amor.

Martha Velasco
En Consciencia

Mónica Becerra
Diputada Federal



Toca la imagen para escuchar vibración de amor

