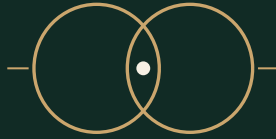


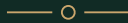
UN DIARIO PARA REGALAR A DOS



Una cita, solo nosotros



7 noches para volver a descubrirse
y recuperar la cercanía



Svetlana Novikova

@novikova.energy

15-20 MINUTOS POR NOCHE · 7 NOCHES

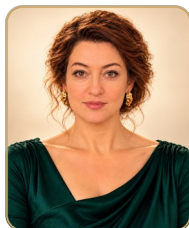
¡Hoy tenemos una cita!

*7 noches para volver a sorprenderse y
recuperar la cercanía*

DIARIO PARA DOS · 15-20 MINUTOS POR NOCHE

Svetlana Novikova · @novikova.energy

Una carta de Svetlana



Querida,

A veces parece que, después de tantos años, ya lo saben todo el uno del otro. Y, sin embargo, una pregunta inesperada, una risa compartida o un paseo sin prisa pueden abrir un capítulo nuevo. Creé este diario como una invitación a mirarse de nuevo, más allá de la lista de tareas, y a descubrir a la persona que tienen al lado.

En solo dos días, mis videos sobre la soledad dentro de una relación alcanzaron alrededor de un millón de visualizaciones. Creé este diario para ayudar a las parejas a volver a mirarse y recordar el amor que comparten.

Si entre ustedes hay sinceridad y respeto, pueden empezar por algo pequeño: regalarse veinte minutos, escucharse con calma y recordar qué les hacía reír. No esperen el momento perfecto; elijan una noche que les venga bien a los dos.

La cercanía se construye entre dos. No renuncies a lo que es importante para ti y cuida el respeto mutuo.

Con cariño, Svetlana

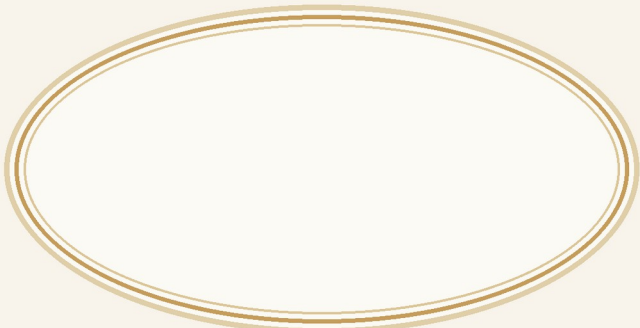
Para: _____

De: _____

Nuestra primera cita será el:

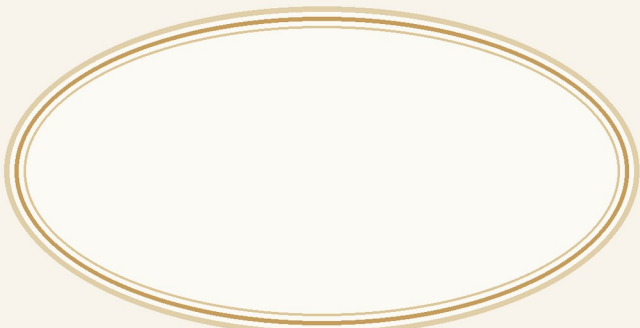
Dos momentos de nuestra historia

El comienzo y el día de hoy



El comienzo de nuestra historia

Fecha: _____



Nosotros hoy

Fecha: _____

Dos fotos. Una historia que siguen escribiendo juntos.



Cómo disfrutar estas citas

Elijan una noche tranquila. Cada cita incluye una frase inesperada, una actividad breve y una pregunta para conversar. Todo lleva unos 15-20 minutos.

Pueden saltarse cualquier propuesta o inventar otra. No hay pruebas, respuestas correctas ni obligaciones. La idea es regalarse atención de verdad, sin intentar ser la pareja perfecta.

Nuestro mejor momento:

Tres pasos para una noche juntos

01 Primero, recuerden lo interesante que es estar juntos.

02 Después, añadan atención, cariño y algo nuevo.

03 Al final, elijan qué quieren repetir.

Cada cita puede ser en casa, de paseo o en un café.

¿Qué nos gustaría recuperar en nuestras noches?

Noche 1 · Como en la primera cita

*«Imagina que acabamos de conocernos.
¿Adónde me invitarías hoy?»*

Respondan por turnos. Después, elijan un detalle de una primera cita para esta noche: una bebida, música, un lugar o un tema de conversación.

¿Qué he descubierto hoy de ti?

¿Qué momento de nuestros comienzos me gustaría repetir?

Notas de la noche 1

¿Qué gesto tuyo dijo hoy más que las palabras?

¿Qué tuvo esta noche que me hizo sentir más cerca de ti?

¿Qué detalle de esta noche quiero guardar en mi memoria?
