

Cómo Preparar y Enriquecer Su Relación

“Prepárese para su Matrimonio, no solo para su Boda”

La mayoría de las parejas que se preparan para el matrimonio invierten gran cantidad de tiempo, energía y dinero en la ceremonia de la boda y ésta solo dura unas pocas horas. Sin embargo, invierten poco tiempo buscando las herramientas necesarias para construir un matrimonio que pueda perdurar hasta 50 años.

De hecho, es más fácil prepararse para una gran boda que para un matrimonio de éxito. La preparación para la boda se enfoca en tareas concretas, mientras que la preparación para el matrimonio incluye dedicarse a compartir sentimientos tanto positivos como negativos con nuestro conyugue. Incluye también en dedicar toda nuestra atención a nuestros planes futuros de pareja.

Para parejas que asisten al programa ENRIQUECETE o TRANSICIÓN:

“Enriquecer su relación es una inversión sabia”

Para la mayoría de las parejas el matrimonio significa desafío, por unos lados lleno de felicidad aunque también se pueden presentar tiempos difíciles. El matrimonio es como una planta que crece, necesita cuidado continuo y que se le provean nutrientes para seguir creciendo.

El Programa de Parejas destinado a parejas casadas puede ayudarle a solidificar sus fortalezas y resolver más efectivamente sus conflictos. El Programa se enfoca en brindarle a usted las herramientas necesarias para manejar los asuntos más de su relación. Los inventarios que se incluyen en este programa, uno de los cuales se denomina ENRIQUECETE y otro TRANSICIÓN ayudan a facilitar el proceso de localizar, fomentar y reforzar sus habilidades para lograr una relación más sólida.

Herramientas Para Una Mejor Comunicación y Para Lograr Aumentar Su Intimidad:

1. Concéntrense en lo positivo de su pareja y aláguela/lo con un cumplido.
2. Elogie cuanto más pueda a su pareja.
3. Dediquen tiempo para escucharse el uno al otro.
4. Brinde su oído para tratar de comprender, no para juzgar.
5. Trate de escuchar de una manera activa, es decir, realizando un resumen de los comentarios de su pareja, antes de pasar a compartir su reacción o sentimientos por lo dicho.
6. Sea asertivo. Comparta sus sentimientos cuando utiliza frases que comienzan con el pronombre “Yo” (Por ejemplo.: Yo siento que... o Yo pienso que...)
7. Cuando se presenten desacuerdos, evite el culpar al otro y busque soluciones en su lugar.
8. Si los problemas persisten, acuda a los Diez Pasos para Resolver los Conflictos entre Parejas? (páginas 12-14).
9. Si aún continúan los problemas, busque consejería y no espere a que éstos se agraven. Este paso le facilitará encontrar las soluciones a sus conflictos.?
10. Dedíquelo a su relación la misma prioridad y atención que le dedicó cuando estaban de novios.

Cómo Mantener el Diálogo y Cumplidos A Diario:

Dos maneras de mantener su relación saludable y emocionante es Dialogando y Brindando Cumplidos Diariamente. Aunque en un comienzo estos ejercicios pueden parecer tontos o vergonzosos, le resultará más fácil una vez empiece a compartir sus sentimientos con su pareja.

El objetivo de Dialogar Diariamente se enfoca en los sentimientos que tenga el uno hacia el otro y en compartir su vida juntos Dedique cinco minutos cada día y 15 minutos cada fin de semana para discutir y conversar acerca de lo siguiente

- qué satisfacciones encontraron ese día acerca de su relación
- qué fue lo que más disfrutaron ese día acerca de su relación

Una linda manera de enfocarse en sus habilidades como individuos es brindarle un Cumplido Diario a su pareja Lo anterior también ayudará a destacar lo positivo que los atrajo el uno al otro. El hábito de brindar Cumplidos Diariamente evitará la rutina en su relación y la convertirá en una relación mucho más satisfactoria.

Alabense Mutuamente

Proverbios 25:15 Con mucha paciencia se aplaca el príncipe, pues la lengua suave hasta los huesos quebranta.

Proverbios 12:18 Hay hombres cuyas palabras son como golpes de espada, pero la lengua de los sabios es medicina.

Proverbios 15:1 La respuesta suave aplaca la ira, pero la palabra áspera hace subir el furor.

Efesios 4:32 Antes sed bondadosos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo.

Efesios 4:29 Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes.

Proverbios 15:30 La luz de los ojos alegra el corazón; la buena noticia conforta los huesos.

Proverbios 25:11 Manzana de oro con figuras de plata es la palabra dicha como conviene.

Efesios 4:29 Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes.

1 Tesalonicenses 5:11 Por lo cual, animaos unos a otros y edificaos unos a otros, así como lo estáis haciendo.

Amando a Su Pareja

1 Corintios 13:4-7 El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia; el amor no es jactancioso, no se envanece, 5no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; 6no se goza de la injusticia, sino que se goza de la verdad. 7Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta.

Mateo 7:12 Así que todas las cosas que queráis que los hombres hagan con vosotros, así también haced vosotros con ellos, pues esto es la Ley y los Profetas.

1 Pedro 4:8 Y ante todo, tened entre vosotros ferviente amor, porque el amor cubrirá multitud de pecados.

Juan 13:14, 15 Pues si yo, el Señor y el Maestro, he lavado vuestros pies, vosotros también debéis lavaros los pies los unos a los otros, 15porque ejemplo os he dado para que, como yo os he hecho, vosotros también hagáis.

Gálatas 6:9 No nos cansemos, pues, de hacer bien, porque a su tiempo segaremos, si no desmayamos.

Juan 13:34 Un mandamiento nuevo os doy: Que os améis unos a otros; como yo os he amado, que también os améis unos a otros.

Romanos 12:9, 10 El amor sea sin fingimiento. Aborreced lo malo y seguid lo bueno. 10Amaos los unos a los otros con amor fraternal; en cuanto a honra, prefiriéndoos los unos a los otros.

Romanos 12:20, 21 Así que, si tu enemigo tiene hambre, dale de comer; si tiene sed, dale de beber, pues haciendo esto, harás que le arda la cara de vergüenza. 21No seas vencido de lo malo, sino vence con el bien el mal.