



EL DESAFÍO DEL AMOR

¿Por qué es tan difícil que el amor perdure? El amor incondicional es difícil de llevarlo a la práctica. Pero si estamos dispuestos a realizar un cambio en nuestra, podremos cambiar nuestro matrimonio. Un matrimonio exitoso no es un suceso, sino un estilo de vida que se vive en medio de un proceso de constante cambio. Sea parte de este desafío de 40 días para que los matrimonios comprendan y practiquen el amor incondicional.

DÍA 1

La primera parte de este desafío es Bastante Simple. Aunque el amor se comunica de distintas maneras, nuestras palabras a menudo reflejan la condición de nuestro corazón. Durante el próximo día, decide demostrar paciencia y no decirle nada negativo a tu cónyuge. Si surge la tentación, elige no decir nada. Es mejor contenerse que expresar algo que luego lamentarás.

DIA 2

Hoy, también, además de no decirle nada negativo a tu cónyuge. Realiza al menos un gesto inesperado como acto de amabilidad.

DIA 3

Las cosas a las que le dediques tu tiempo, energía y dinero cobrarán más importancia para ti. Es difícil que te importe algo en lo que no inviertes. Además de refrenarte de los comentarios negativos, cómprale algo a tu cónyuge que le comunique: "Hoy estuve pensando en ti"

DIA 4

Ponte en contacto con tu cónyuge en algún momento del día. Sin ninguna otra intención, pregúntale cómo está y si puedes hacer algo por él.

DIA 5

Pídele a tu cónyuge que te diga tres cuestiones que le incomodan o le irritan de ti. Debes hacerlo sin atacar ni justificar tu conducta. Su perspectiva es la importante en este caso.

DIA 6

Frente a las circunstancias difíciles de tu matrimonio decide reaccionar con amor en lugar de irritación. Realiza una lista de las áreas en las que necesitas añadir un margen en tu agenda, luego elimina cualquier motivación equivocada que debas eliminar de tu vida.

DIA 7

Busca dos hojas de papel en la primera dedícate a escribir cualidades positivas de tu cónyuge, luego haz lo mismo con los aspectos negativos en la segunda hoja. Coloca las dos hojas en un lugar secreto para otro día. Hay un propósito y un plan distinto para cada una, en algún momento durante el resto del día elige un atributo positivo de esa lista y dale gracias a tu cónyuge por esa característica.



DIA 8

Como el amor no es egoísta y coloca a los demás en primer lugar, no deja que entren los celos. El amor te lleva a celebrar los éxitos de tu cónyuge en lugar de sentirte contrariado por ellos. Decídete transformarte en el mayor admirador de tu cónyuge y rechazar cualquier pensamiento de celos, como ayuda para que tu corazón se incline a tu cónyuge y puedas concentrarte en sus logros, toma la lista de atributos negativos que hiciste ayer y quémala con discreción. Luego dile a tu cónyuge cuánto te alegra algo que haya logrado hacer recientemente.

DIA 9

Piensa una manera específica en la que te gustaría saludar hoy a tu cónyuge. Hazlo con una sonrisa y con entusiasmo. Luego, decide cambiar tu forma de saludar para reflejar tu amor por él.

DIA 10

Haz algo fuera de lo común por tu cónyuge: algo que pruebe (tanto a ti como a él/ella) que tu amor tiene su fundamento en tu decisión y en nada más. Lava su automóvil. Limpia la cocina. compra su postre favorito. Dobla la ropa lavada. Demuéstrale amor por la pura satisfacción de ser su compañero en el matrimonio.

DIA 11

¿Qué necesidad de tu cónyuge podrías satisfacer hoy? ¿Puedes hacer un recado? ¿Quizá darle un masaje en la espalda o en los pies? ¿Podrías ayudar con las tareas de la casa? ¿Elige un gesto que diga: "Te valoro" y hazlo con una sonrisa.

DIA 12

Demuestra amor al decidir de buen modo ceder en un área de desacuerdo entre tú y tu cónyuge. Dile que pondrás primero sus preferencias.

DIA 13

Habla con tu cónyuge en cuanto a establecer reglas de juego saludables, sino está listo para esto entonces anota tus propias reglas personales que deberás respetar durante las discusiones. Decide cumplirlas cuando vuelva a surgir un desacuerdo.

DIA 14

El desafío de hoy puede llevarte a un cambio verdadero y radical en tu manera de pensar. Con determinación deja de lado una actividad que hagas en general para poder pasar tiempo de calidad con tu cónyuge, hagan algo que a tu cónyuge le gustaría hacer o un proyecto en el que sabes que quiere participar. Simplemente pasen tiempo juntos.

DIA 15

Elige una manera de mostrarle honor y respeto a tu cónyuge que sea diferente de lo habitual. Quizá sea abrirle la puerta a tu esposa, o guardarle la ropa a tu esposo, o sea la forma en que escuches y hables cuando se comuniquen. Muestrale a tu cónyuge que lo tienes en alta estima.

DOIA 16

Comienza a orar por el corazón de tu cónyuge. Ora por tres áreas específicas en las que deseas que Dios obre en tu cónyuge y tu matrimonio.

DIA 17

Hoy mismo puedes tomar el compromiso de reestablecer la intimidad. Decide proteger los secretos de tu cónyuge a menos que sean peligrosos para él o para ti y ora por él. Habla con tu cónyuge y decide demostrar amor a pesar de estas cuestiones, escúchalo de verdad cuando te cuente pensamientos y luchas personales hasta que se sienta seguro.

DIA 18

Hay una profundidad de belleza y significado dentro de tu conyuge que te sorprendera a medida que descubras más al respecto entra en el misterio con esperanza y entusiasmo. Desea conocer a esta persona más a esta persona aún mejor de lo que ya la conoces, transfórmala en tu campo de estudio elegido. Prepara una cena especial en tu casa, sólo para ustedes dos tan especial como tu quieras, dedica tiempo para conocer mejor a tu cónyuge quizá en áreas de las cuales no han hablado casi nunca. Decide que sea una noche agradable para los dos.

DIA 19

Vuelve a mirar los desafíos de los días anteriores, ¿hubo algunos que te parecieron imposibles? ¿Has tomado la conciencia de la necesidad que Dios cambie tu corazón y te de la capacidad de amar? ¿Qué tal si tomas un tiempo de oración y le pides a Dios que te muestre como está tu relación con Él y también reclama la fortaleza y la gracia para resolver tu destino eterno?

DIA 20

Atrévete a tomarle la Palabra a Dios. Atrévete a confiar en Jesucristo para la Salvación. Atrévete a orar: "Señor Jesús, Soy pecador; pero has demostrado tu amor por mí al morir para perdonar mis pecados, y has aprobado tu poder para salvarme de la muerte mediante tu resurrección. Cambia mi corazón y Sálvame con tu gracia"

DIA 21

En forma intencional aparta tiempo para orar y leer la Biblia. Intenta leer un capítulo de Proverbios cada día (hay 31 capítulos: la provisión para un mes) o leer un capítulo de los Evangelios (Mateo, Marcos, Lucas y Juan). Cuando lo hagas, sumérgete en el amor y las promesas que Dios tiene para ti. Esto te hará crecer más en tu caminar con Él.

DIA 22

El amor es una decisión, no un sentimiento. Es una acción que se pone en marcha, no un acto reflejo. Hoy mismo, elige comprometerte con el amor aun si a tu cónyuge ya casi no le interesa recibirlo. Dile hoy con palabras parecidas a estas "Te amo. Elijo amarte aún si no me retribuyes"

DIA 23

Quita todo obstáculo para la relación, cualquier adicción o influencia que te robe sentimientos y aleje tu corazón de tu cónyuge.

DIA 24

Ponle fin ahora. Identifica todo objeto de lujuria en tu vida y quítalo. Distingue cada mentira que has tragado al buscar el placer prohibido y recházala. No se puede permitir que la lujuria via en una habitación trasera. Hay que matarla y destruirla (hoy mismo) y reemplazarla con las promesas de Dios y con un corazón lleno de su amor perfecto.



DIA 25

Hoy mismo, perdona cualquier cosa que no le has perdonado a tu cónyuge. Suéltalo. De la misma manera en que le pedimos a Jesús que perdone nuestras deudas cada día, debemos pedirle que nos ayude a perdonar a nuestros deudores cada día. La falta de perdón los ha mantenido a ti y a tu cónyuge encarcelados durante mucho tiempo. Desde tu corazón, di: "Elijo Perdonar".

DIA 26

Separa tiempo para orar por las áreas en las que has obrado mal. Pídele perdón a Dios y luego humíllate lo suficiente como para confesárselas a tu cónyuge. Hazlo con sinceridad. Pídele perdón a tu cónyuge también. Sin importar como responda, asegúrate de cumplir con tu responsabilidad en amor. Aún si responde con crítica, acéptala y recíbela como un consejo.

DIA 27

Elimina de tu hogar el veneno de las expectativas poco realistas. Piensa en un área en la cual tu cónyuge te haya dicho que esperas demasiado, y dile que lamentas haberle exigido tanto. Prométele que intentarás comprenderlo y afirmale tu amor incondicional.

DIA 28

¿Cuál es la mayor necesidad en la vida de tu cónyuge en este momento? ¿Puedes sacarle alguna necesidad de los hombros si haces un sacrificio audaz? No importa si la necesidad es grande o pequeña, proponte hacer lo que puedas por satisfacerla.

DIA 29

Antes de volver a ver a tu cónyuge hoy, ora por él mencionando su nombre y sus necesidades. Sin importar si te resulta fácil o no, di "te amo" y luego expresa amor por tu pareja de alguna manera tangible. Vuelve a orar y agradécele a Dios por darte el privilegio de amar a esta persona especial... en forma incondicional, como él los ama a los dos..

DIA 30

Observa una causa de división en tu matrimonio y considera el día de hoy como una nueva oportunidad para orar al respecto. Pídele al Señor que te revele cualquier actitud de tu corazón que esté amenazando la unidad con tu cónyuge. Ora para que haga lo mismo con él. Y si corresponde, habla con franqueza sobre esta cuestión, buscando a Dios para hallar la unidad.

DIA 31

¿Todavía hay alguna área en la que no hayas sido lo suficientemente valiente como para partir? Confíesala a tu cónyuge hoy mismo y decide solucionarla. La unidad de tu matrimonio depende de eso. Luego comprométete con tu cónyuge y con Dios a transformar tu matrimonio en la prioridad sobre toda otra relación humana.

DIA 32

Si es posible, intenta hoy iniciar la relación sexual con tu cónyuge. Hazlo de una manera que honre lo que tu cónyuge te haya dicho (o te haya dado a entender) con respecto a lo que necesita de ti en el área sexual. Pídele a Dios que los dos puedan disfrutarlo y que se transforme en un camino hacia una mayor intimidad.



DIA 33

Reconoce que tu cónyuge es esencial para tu éxito en el futuro. Hoy mismo déjale saber que deseas incluirlo en tus próximas decisiones, y que necesitas su opinión y su consejo. Si en el pasado has ignorado sus aportes, admite tu descuido y pídele que te perdone.

DIA 34

Busca un ejemplo específico y reciente de cuando tu cónyuge haya demostrado el carácter cristiano de una manera evidente. En algún momento del día elógialo por esto.

DIA 35

Busca un mentor para tu matrimonio: Un buen cristiano que sea sincero y amoroso contigo. Si te parece que es necesaria la terapia, da el primer paso y concierta una cita. Durante este proceso pídele a Dios que dirija tus decisiones y te de discernimiento.

DIA 36

Toma el compromiso de leer la Biblia todos los días. Consigue un libro e meditaciones o algún otro recurso que te sirva como orientación. Si tu cónyuge está dispuesto, pregúntale si quiere comprometerse a leer la Biblia contigo a diario. Comienza a rendir cada área de tu vida a la guía de la Palabra de Dios y construir sobre la roca.

DIA 37

Pregúntale a tu cónyuge si pueden comenzar a orar juntos, deciden cuál es el mejor momento para hacerlo, ya sea por la mañana, a la hora de almorzar o antes de irse a dormir. Usen este tiempo para confiarle al Señor las inquietudes, los desacuerdos y las necesidades. No olviden darle gracias por su provisión y sus bendiciones. Aun si tu cónyuge se niega a hacerlo, decide pasar este momento diario en oración a solas.

Piensa qué le gustaría a tu cónyuge, si fuera posible. Ponlo en oración y comienza a trazar un plan para cumplir algunos de sus deseos (sino todos) hasta donde puedas..

DIA 39

Pasa tiempo orando solo. Luego, escríbele una carta de compromiso y decisión a tu cónyuge. Incluye la razón por la cual te comprometes con este matrimonio hasta la muerte, y exprésale que te has propuesto amarlo sin importar lo que suceda. Deja la carta en un lugar donde tu pareja la pueda encontrarla.

DIA 40

Escribe una renovación de tus votos y colócala en tu hogar. Quizá, si corresponde, podrías planear una renovación formal de tus votos matrimoniales ante un pastor, con la familia presente. Que sea una afirmación viva del amor del matrimonio a los ojos de Dios y del alto honor de ser uno con tu cónyuge.