



CURSO PARA PAREJAS

"COMO SALVAR Y REEDIFICAR TU RELACIÓN DE PAREJA"

PRIMERA Y MUY IMPORTANT CREENCIA :QUE CREENCIA TIENES SOBRE LA ESPIRITUALIDAD

- 1.- Que crees que Dios piensa de ti.?
- 2.- Quien eres tú para Dios.?
- 3.- Que crees tú de ti misma.

Te comparto lo que yo pensaba antes : yo sabía que Dios existía porque así me lo decían mis padre y abuelos ,pero era como saber que Japón existe y realmente no lo conozco porque nunca lo he visitado.

Yo conocía un Dios que castiga , un Dios que si no obedeces te manda al infierno , un Dios que le gusta que sufras porque esa cruz te toco ,un Dios al cual yo visitaba solo cuando me prepare para mi primera comunión ,donde me aprendí de memoria las oraciones . donde nunca íbamos a la iglesia porque mis abuelos decían que ahí solo se iba a perder el tiempo y que solo iba gente hipócrita .con esa creencia crecí hasta los 18 años.

Después me vine a un país desconocido en donde conocí a mi esposo todo era muy con el paso del tiempo decidimos vivir en unión libre y ahí empezó la gran historia ,unos años después pase por la infidelidad .

Ahí alguien me dice que busque a Dios en la Iglesia que por que por eso me estaba pasando todo lo que en ese momento estaba viviendo ,que tenía que ir a la iglesia más seguido y así lo hice porque yo quería salvar mi matrimonio ,fui a un grupo de familias el cual si me ayudo en su momento ,fui al círculo de oración lo cual también me ayudo ,fui a retiros que también fueron de gran ayuda ,pedí ayuda con los miembros de la Iglesia ellos vinieron a casa y casi sacrificaban a mi esposo por la falta que había cometido y claro yo me sentía bien por que según ellos y yo era el quien tenía la "culpa " . Lo cual al paso del tiempo no resulto porque me paso

por tercera vez lo mismo. Cabe mencionar y no lo puedo omitir porque muchas veces , nos hacen creer estas cosas terminamos creyendo que esa es la razón por la que estamos como estamos . Yo nací y crecí en la Religión católica la cual respeto y acepto en mi vida aunque no comparto ciertas cosas y lo digo por esto ,cuando caminaban con la Virgen María por las casas yo tenía que aceptar porque yo no podía decirle que no a Dios por que si lo hacía venía nuevamente el pensamiento o creencia de que Dios me castigaría.

Entonces así pasamos varios años y cuando me paso por tercera vez decidí buscar otro tipo de ayuda .donde me presentaron a un Dios de amor ,misericordia , perdón , restauración y aceptación . ahí comencé a tener una relación muy diferente. Fui a búscalo a solas en mi propia casa en la naturaleza y en mi esposo .

Hoy mi creencia es Respetar todas las Religiones y tener yo una Relación con Dios sin intermediarios "Religión"

Hoy yo creo que soy su princesa , su niña su hija predilecta que yo soy su instrumento ,soy una mujer con poder por que el me lo regala día a día una mujer segura en él ,una mujer valiente porque él está conmigo una mujer determinada por que el me guía una mujer única que brilla con luz propia y ayuda a muchas más mujeres a reconocer su valor , su luz, soy una esposa que se perdonó así misma y que supo perdonar a su esposo y que hoy con el poder que el me da amo incondicionalmente a mi esposo , aceptando su oscuridad y reconociendo su luz. Y si yo puede lograr todo esto " TU TAMBIEN PUEDES HACERLO " Vamos levántate y toma acción hoy!!

DIA #2

Busca un momento adecuado y en forma de platica normal pregúntale como le inculcaron la creencia de Dios en su infancia.

Ahora fíjate del 1 al 10 que tan diferente o similar es a la tuya .

Y a qui empieza tu trabajo . pláticale a Dios y pídele sabiduría para que te ayude a aprender a comunicarte con el y después tu puedas enseñarle a tu esposo . y a qui empieza lo buena sabiendo ya y teniendo una base sobre lo que el cree de Dios será mas fácil luchar, por que ya tienes una idea por donde empezar . solo debes confiar en el como como el lo pide. **Yo te voy a instruir ,te enseñare el camino ,te cuidare ,seré tu consejero (Salmo 32,8) También nos invita a reconocerlo y convencernos de que el es el único Dios. Por tanto , reconoce ahora y trata de convencerte de que Yavé es el único Dios del cielo y de la tierra y que no hay otro. (Deuteronomio 4-39)**

DIA # 3 El amor es una decisión y es la mayor de ellas.

En este día te invito a que escribas una carta a tu pareja, escribiéndole como te gustaría que fuera tu matrimonio, tu decides si se la entregas o simplemente la guardas para cuando ya el note tus cambios contigo misma.

DIA # 4 La importancia de ser agradecidos en el matrimonio. En tu diario escribe una frase de gratitud por tu esposo por una semana y así sucesivamente la vas cambiando cada semana ,esto te ayudara a llenar tu mente de pensamientos positivos y cuando se presente una situación difícil será mas fácil de actuar con amor y respeto.

DIA # 5 es importante poder vivir en un sano dar y recibir : da amor y recibirás amor , da comprensión y recibirás comprensión ,da alegría y recibirás alegría , da gratitud y recibirás gratitud, da respeto y recibirás respeto

DIA # 6 conviértete en una mujer sabia e inteligente . una mujer sabia e inteligente sabe controlar sus emociones , una mujer sabia e inteligente sabe que no siempre tendrá la razón una mujer sabia e inteligente reconoce sus errores una mujer sabia e inteligente sabe delegar con su pareja , una mujer sabia e inteligente no paga con la misma moneda ,una mujer sabia e inteligente toma tiempo a solas para hablar con su creador ,una mujer sabia e inteligente cuida su cuerpo ,una mujer sabia e inteligente anticipa sus actividades .

Proverbios 1:5 Que el sabio escuche ,y ganara en saber ;el hombre inteligente sabrá dirigir a los demás .

DIA # 7 La bondad nunca debe faltar en tu matrimonio. Debemos ser bondadosas y fieles en nuestro matrimonio . y cuando digo fieles no me refiero a fidelidad con nuestra pareja sino fieles a Dios , a nosotras mismas y de esa manera será más fácil ser bondadosas con nuestra pareja o con los demás. Como puedo mostrar bondad con mi esposo :ofrecerle un vaso con agua ,preguntarle como le fue? Quizás cocinarle su comida favorita y si te costara trabajo hacerlo recuerda que tú eres fiel a Dios y por eso lo estás haciendo. **Leer Proverbios 3:3**

DIA # 8 prudencia y reflexión : En todo tiempo y circunstancia hay que actuar prudentemente ;como puedo actuar prudente ? nunca descalifiques a tu esposo frente a tus hijos ,nunca comentes cosas negativas de él frente a más personas y mucho menos con tu familia, por muy simples e insignificantes que estas parezcan . reflexiona un momento como te sentirías tu si fuera lo contrario.

DIA # 9 Mantente siempre alerta y vigila tu corazón en todo tiempo. en la palabra de Dios nos dice que en él está la fuente de la vida. A que se refiere cuida lo que ves , cuida lo que escuchas , cuida el lenguaje que usas cuida con que personas te relacionas ,piensa si esas relaciones aportan algo saludable en tu vida , entre más

vallas dejando ese tipo de hábitos dañinos mejor será tu relación de pareja . así que cuidado con las novelas ,el show de farándula ,con las noticias diarias , y con las redes sociales . es muy probable que tu corazón se esté alimentando de ello . **leer Proverbios 4;23.**

DIA # 10 Durante tu infancia ¿tu familia tuvo algún problema emocional concreto , como agresión entre los padres ,depresión en algunos de los padres o uno de los padres herido emocionalmente ?

DIA # 11 Tus padres te demostraban que te querían como se expresaba el amor en tu familia ?.

Si la respuesta fuera negativa escribe como esto ha afectado en tu matrimonio.

DIA # 12 Que dificultades has atravesado.? Escribe todas las heridas psicológicas significativas que hayas sufrido, perdidas , decepciones , pruebas y problemas . incluye momentos de desesperación , impotencia o soledad .

Anota también cualquier trauma profundo de niño o de adulto , por ejemplo: relaciones que te hayan hecho daño ,eventos humillantes , incluso eventos de abuso sexual , violencia o tortura .

¿Como te fortaleciste y te sanaste de esos eventos ?

¿Cómo te recuperaste de esa situación ?

¿Cómo te proteges para que no te vuelva a suceder otra vez .

DIA # 13 Cuál es tu filosofía sobre la expresión de los sentimientos ,especialmente tristeza , rabia, orgullo y amor .

Te resulta difícil expresar estos sentimientos o ver que tu pareja los expresa?

Cuál es la diferencia entre tu pareja y tu al expresar emociones ?

DIA # 14 MISION Y LEGADO: Imagínate que estas en un cementerio frente a tu propia tumba , escribe específicamente lo que te gustaría ver en ella .

NOTA : deja volar tu imaginación a todo lo que dé y no tienes que escribir algo corto puedes escribir todo lo que quieras ¿Qué quieres que piense la gente de tu vida? Cómo quieres que te recuerden?

DIA # 15 QUIEN QUIERO LLEGAR A SER. : Ahora estas preparada para escribir un objetivo para tu propia vida

¿CUAL ES ESE PROPOSITO DE TU VIDA ? QUE SIGNIFICA PARA TI ? QUE INTENTAS CONSEGUIR? ¿CUAL ES TU MAYOR BATALLA ?

QUIEN QUIERES LLEGAR A SER ? DESCRIBE LA MUJER EN QUE TE QUIERES CONVERTIR ?

COMO VAS A LLEGAR A SER ESA MUJER?

QUE BATALLAS AS TENIDO QUE LIBRAR, INTENTANDO CONVERTIRTE EN ESA MUJER?

QUE GIGANTES LLEVAS EN TU INTERIOR CON LOS QUE TIENES QUE LUCHAR?

QUE ES LO QUE MAS TE GUSTARIA CAMBIAR SOBRE TI MISMA?

QUE SUEÑOS TE AS NEGADO O NO CREES QUE SON POSIBLES CUMPLIR?

COMO QUISIERAS QUE FUERA TU VIDA DENTRO DE 5 AÑOS?

IMAGUINA QUE YA AN PASODO 5 AÑOS QUE LE DIARIA ESTA NUEVA MUJER A LA DE HOY DIA .?