

Lo que suma y lo que resta en una relación

(Recordad que **siempre** que decimos “esposo” o “él”, nos referimos a cualquiera de los dos.)

En una relación todo suma o resta, nada debe ser indiferente.
Más importante que mi intención es ¿cómo se lo toma el otro?
Nos resulta más fácil querer cuando nos sentimos queridos.
A menudo no valoramos las mismas cosas.

Preguntas para reflexionar:

Mi esposo, ¿se siente querido?

¿Qué tengo que hacer para que se sienta querido?

Es difícil dar grandes muestras de amor en la vida.
En cambio, todos los días podemos dar pequeñas demostraciones de cariño para que nuestro esposo se sienta querido.

¿Qué pequeños detalles espera mi esposo que yo tenga con él?

Restamos cuando no tenemos en cuenta a nuestro esposo.
Los pequeños detalles son las hojas secas que alimentan el fuego. Debemos procurar no desperdiciarlas por desidia o desgana.

Sumamos cuando nos adelantamos a darle lo que necesita sin que nos lo pida.

No necesitamos que nos recuerden las cosas que nos interesan.
Siempre tenemos muchas cosas en la cabeza.
Nos sentimos queridos cuando sabemos que somos una de esas cosas que el otro tiene en la cabeza.
A veces no se aceptará nuestro ofrecimiento, pero si no nos ofrecemos, le haremos sentir que no le tenemos en cuenta.
La vida es así: todo son detalles que suman o restan, que nos hacen sentir valorados, nos hacen sentir prioritarios en su vida.
Dale la razón en público, o calla si no puedes darle la razón.

Querer demostrar que sabemos más sólo sirve para mostrar falta de autoestima.
Nunca debemos hablar mal de nuestro esposo a nuestros hijos.
Pretender quedar siempre como el que más sabe nos suele llevar a quedar fatal.
Todos necesitamos sentirnos valiosos.

Sentirnos comprendidos es una necesidad.
No quiere decir estar de acuerdo, quiere decir entender lo que siente, y entender por qué hace o dice algo cuando lo mueven sus sentimientos.
Cuando nos sentimos comprendidos, nos sentimos aceptados y queridos.
Sentirnos comprendidos cuando sufrimos nos consuela, porque nos sentimos queridos.
Si ignoramos o quitamos importancia al sufrimiento del otro, aumentamos su sufrimiento, porque no se siente querido.

Restamos cuando no le damos a nuestro esposo lo que quiere y espera de nosotros.

Sumamos cuando le damos lo que no espera.

Cuando no comprenden nuestros sentimientos, sentimos rechazo hacia la persona que no nos comprende.

En una relación es vital que haya intercambio de sentimientos, que nos sintamos aceptados y comprendidos.

Si no comprendemos lo que siente nuestro esposo, no lo valoramos.

Es muy importante ponerse de acuerdo cuando no se está de acuerdo, pero sin discutir.

Es difícil ponerse de acuerdo cuando se trata de sentimientos.

Preguntas para reflexionar en pareja:

¿Sientes que te quiero?

¿Qué tengo que hacer para que te sientas querido?

¿Qué pequeños detalles esperas que yo tenga contigo?

¿Qué pequeños detalles tengo contigo cuando no los esperas?

¿Te sientes comprendido?

2ª parte – mensajes de los oyentes

“Pon amor donde no hay amor”.

¿Por qué a veces no queremos reconocer y apreciar lo que el otro hace por nosotros?

A menudo no sabemos por qué lo hacemos. Puede ser porque hemos perdido la esperanza, por heridas pasadas, y no sabemos cómo arreglar la relación...

...O no queremos.

Para querer mejor a nuestro esposo debemos hacer actos de amor cada día.

Si quiero querer a mi esposo, ya lo estoy queriendo.

Aunque no sintamos amor, podemos actuar con amor si lo hacemos con la cabeza y la voluntad.

La formación es importante; si no tenemos unos conocimientos básicos no podemos querer a Dios, ni podemos querernos, ni sabemos educar a nuestros hijos.

“El amor siempre da respuestas positivas,
vale la pena dar el primer paso.”

Radio María

La vida como es

José María Contreras

lavidacomoes@radiomaria.es

todos los miércoles a las 11:00



Resumen de las preguntas para reflexionar:

Mi esposo, ¿se siente querido?

¿Qué tengo que hacer para que se sienta querido?

¿Qué pequeños detalles espera mi esposo que yo tenga con él?

Preguntas para reflexionar en pareja:

¿Sientes que te quiero?

¿Qué tengo que hacer para que te sientas querido?

¿Qué pequeños detalles esperas que yo tenga contigo?

¿Qué pequeños detalles tengo contigo cuando no los esperas?

¿Te sientes comprendido?



Contraseña:

gracias a Dios

(incluidos los
espacios y la
mayúscula)