



“REGLAS DE ORO”

10 REGLAS DE ORO PARA EL DÍA A DÍA DEL MATRIMONIO

El psiquiatra Enrique Rojas, en su libro Remedios para el desamor resume así la reglas básicas para mejorar la convivencia. de la pareja. Por favor, tomate el tiempo de compartirlo con tu pareja y a! **trabajar**!

Pregunta para su 10+10.

¿En cual(es) de estas 10 reglas siguientes necesitamos trabajar tu y yo?

¿Y cuales son mis sentimientos?

- 1.- Estar siempre dispuesto a querer y a dejarse querer.
- 2.- Evitar en lo posible las discusiones innecesarias y estériles, aquellas que sólo llevan a discutir por discutir y que minan la convivencia cotidiana y acaban quemándonos.
- 3.- Tener presente que lo importante son las cosas pequeñas, los detalles de la vida cotidiana porque las cosas grandes se presentan pocas veces. Ceder y ceder en este tipo de cosas con poca importancia.
- 4.- Respeto, delicadeza y comprensión en las palabras que se dicen y que ahí quedan. Procurar no ofender con las palabras. .
- 5.- Tener paciencia. La vida conyugal necesita de un cierto aprendizaje. Poco a poco se aprende a convivir, a adaptarse al otro y a desarrollar la afectividad conyugal.
- 6.- Saber tener capacidad de reacción tras los momentos de tensión, los días difíciles, los conatos de estallidos, para saber reconducir las situaciones.
- 7.- Borrar todos los días la odiosa ¡lista de agravios!
- 8.- Ser oportunos: saber encontrar los momentos oportunos para plantear los temas escabrosos, para exponer nuestras quejas, para pedir, para corregir....
- 9.- Intentar luchar para no ser hipersensibles. Quitar importancia a las cosas.
- 10.- Cuidar la comunicación con la pareja. Es necesario adquirir las habilidades necesarias para comunicar y comprender lo comunicado por el otro.

Alabado sea “JESUCRISTO” hoy y siempre..... AMEN