



Re-evaluación

Oración y Bienvenida.

I. Introducción. (Leer Textual)

Esta noche terminamos nuestra reflexión de como estamos viviendo las cinco herramientas que se nos presentaron en nuestro FDS para hacer de nuestra relación una prioridad. La semana pasada reflexionamos sobre como nos estamos involucrando en la comunidad del EM, esta semana vamos a explorar como después del FDS hemos cambiado algunos de nuestros comportamientos y actitudes y es necesario detenernos para mirar y evaluar donde nos encontramos como persona y como pareja, usando el don de la humildad para cambiar y seguir creciendo.

II. La Quinta Herramienta: La Re-evaluación. (Leer Textual)

La vida es una jornada y el FDS del EM, para muchos de nosotros significó el comienzo de un nuevo camino para conservar nuestra relación viva, brillante y en crecimiento. Si creemos que ya terminamos de hacer cambios y hemos caído en tolerancia este es el momento de re-evaluarnos. Cuando en nuestra relación de pareja, los momentos de júbilo van desapareciendo y experimentamos tristeza y soledad es importante ver en que estoy fallando sin dejar de luchar por nuestra relación. Necesitamos ver como podemos regresar al camino que nos lleva a vivir responsablemente y creciendo día a día, saliendo del círculo vicioso en que nos encontramos. Hacer la decisión de amar diariamente nos ayuda a estar más dispuestos a reevaluarnos constantemente y a hacer un cambio a la vez, para vivir más unidos y enamorados uno del otro, cada día que Dios nos regala.

III. Compartir (El y Ella 2 min. c/u.)

Compartir ¿cómo veo nuestra relación en estos momentos? Ser honestos al compartir y con sinceridad reconocer las áreas donde no estoy poniendo atención y dejo de reevaluarme en nuestra relación.

Mentalidad: Estoy dejando de reevaluarme en el área de tiempo calidad para nosotros, el trabajo, dinero, demostraciones de amor, cariño, sexo, hijos, comunicación, escucha, el compartir solo pensamientos, falta de diálogo.
¿Cuáles son los efectos al no reevaluarte? puede ser que te vuelves callado, te alejas de tu pareja, te haces el enojado, te comportas indiferente, frío, criticas, te

juzgas superior /inferior, te justificas por la personalidad que tienes, piensas en el dicho (árbol que nace torcido jamás su tronco endereza). ¿Qué sentimientos experimentas cuando no te re-evaluás? Puede ser tristeza, coraje, miedo, desilusión, etc. Compara tus sentimientos.

IV. Compartir (El y Ella 2 min. c/u.)

Compartir el último cambio que has hecho para mejorar y ser más responsable en su relación de pareja. ¿Cómo te sientes acerca de esto?

Mentalidad: Trabajas menos horas, llegas a casa mas temprano, has cambiado tu actitud al llegar a casa, dejas los amigos, se van a dormir juntos al mismo tiempo, hacen oración juntos o tu solo, ayudas con los hijos, eres mas cariñoso, atento, humilde, paciente, buscas a tu pareja para dialogar, van a misa los Domingos, comulgan juntos, salen juntos al cine, a caminar al parque o a cenar solos, asisten a los eventos de la comunidad de EM, etc. ¿Qué actividades has disminuido? por ejemplo: el uso de la computara, los deportes, estar con los amigos, la TV. Comparte y describe tus sentimientos.

V. Compartir (El y Ella 1 min. c/u.)

a) ¿Qué área de nuestra relación voy a reevaluar y que cambios voy hacer para que nuestra relación sea lo primero? Este compartir esta relacionado con el compartir anterior de las áreas, comportamientos y actitudes en las que estoy fallando, y dejando de reevaluar.

b) ¿Qué voy hacer concretamente? (El y Ella 1 min. c/u.)

Un compartir sencillo que podamos cumplir para sentirnos felices, y reafirmados y que fortalezca nuestra fe y relación, para ir cambiando uno a uno nuestros puntos débiles. Sería más difícil querer cambiar todo en un día. ¿Cómo me siento al pensar que puedo reevaluarme y cambiar por la unidad de los dos y nuestra familia? Describe tus sentimientos.

VI. Leer Textual:

¿Nuestra relación es Buena? ¿Nos vamos a conformar con lo que hemos logrado? Vamos caminando, avanzando y creciendo en nuestro estilo de vida, para esto es indispensable reevaluarnos y vernos con honestidad para poder hacer cambios que den vida a nuestra comunicación, comportamientos, actitudes, así nuestros errores se convierta en disciplina para darnos mas a nuestra pareja, haciendo de nuestra relación el centro de nuestra vida.

VII. Diálogo 10 + 10:

¿Qué necesito reevaluar yo como persona y como esposo(a)? ¿CMSADE?

VIII. Compartir Abierto:

¿Qué cambio(s) es el más difícil para mí y que voy hacer para lograrlo?

Pilar Comunidad Sección XIV – USA
Marzo 2004