

3-01 DESARROLLANDO HÁBITOS SALUDABLES DE VIDA!

Todos los Matrimonios tenemos hábitos que debemos cambiar!



La mayoría de personas generalmente saben lo que deben hacer, pero no desarrollan hábitos para lograr los cambios que tienen que hacer en su estilo de vida.

Muchos hombres tienen el hábito de no tomar en cuenta a sus esposas en la toma de decisiones, o tienen el hábito de no escucharlas con atención; y eso irrita y molesta a sus esposas. Otros hombres tienen el hábito de no arreglar algunas cosas en el hogar que su esposa les ha pedido arreglar y lo van dejando por mucho tiempo sin hacer nada y eso exaspera a sus esposas.

Muchas mujeres tienen el hábito de irrespetar con palabras y actitudes a sus esposos. Tienen el hábito de criticar y juzgar constantemente a sus esposos y hablar mal de ellos con otras personas.

Todos los matrimonios tenemos muchos hábitos que ofenden y lastiman a nuestro cónyuge y debemos cambiarlos. La motivación para cambiar hábitos incorrectos de vida que van a beneficiar a tu cónyuge, no es necesariamente porque él o ella lo merezcan, sino porque queremos honrar a nuestro Padre Celestial con nuestra obediencia a su palabra, sabiendo que la obediencia a Dios nos traerá grandes beneficios.

Todos esos malos hábitos son destructores de matrimonios y deben cambiarse lo más pronto posible para evitar que la relación se deteriore. Para dejar un mal hábito, debemos sustituirlo con otro hábito saludable. Y para cambiar un hábito, debemos seguir varios pasos:

- 1- Decidirlo. Es necesario tomar la firme determinación de querer cambiar ese hábito negativo.
- 2- Repetirlo. Empezar a crear el nuevo hábito requiere de una repetición constante, obligándose a sí mismo a hacer ese cambio. Requiere disciplina y constancia.
- 3- No ceder a la tentación de aceptar que es muy difícil hacer el cambio. **Fil 4:13: Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.** Debemos apoyarnos en nuestra FE para fortalecer la decisión de seguir adelante hasta que logremos la victoria de cambiar el hábito incorrecto.

Algunos hábitos probablemente nos costará mucho cambiar, pero no debemos desfallecer nunca en nuestra meta de ser mejores personas cada día desde la perspectiva de nuestro Padre Celestial.

Habla con tu cónyuge hoy y pregúntale que hábitos tuyos le molestan o le ofenden. Pídele perdón con sinceridad, y sin prometer nada, pide a Dios que te ayude y toma la determinación de empezar a cambiar ese hábito negativo que está dañando tu relación matrimonial.

Tu matrimonio y tu familia es el tesoro más valioso que Dios te ha dado. CUÍDALO!

Visita nuestra página web: www.libresparaamar.org



Enseñanza semanal para Matrimonios

Compartida por los Pastores

Luis y Hannia Fernández

Con el auspicio de

Florida Christian University

www.happy4ever.org

Pregunta por el curso Libres para Amar en su zona. Un curso que les ayudará a disfrutar su relación y obtener un matrimonio saludable.

Lo puede también hacer por e-mail o audiovisuales.

PREPARATE PARA ASISTIR A LA I CONVENCIÓN DE LIDERES MENTORES DE MATRIMONIOS EN WEST PALM BEACH, FLORIDA, DEL 27 AL 29 DE AGOSTO 2010.

MAS INFORMACIÓN, ESCRIBANOS A matrimonios@happy4ever.org