

EP: 230

Título: Matrimonios a prueba de divorcio. Parte 1.

Voces: Juan Vereecken & Karla Vereecken

Recursos recomendados: Libro, Sin límites, de John C. Maxwell

6 RECOMENDACIONES PARA UN MATRIMONIO A PRUEBA DE DIVORCIO

1. _____ sus emociones.

Hombres y mujeres experimentan _____ por igual, pero la ciencia ha demostrado que las mujeres son más hábiles expresando sus emociones y necesitan mayor _____ cuando las expresan.

¿Cómo valorar sus emociones?

- _____ a que no se guarde lo que siente.
- Presta _____ y escucha cuando te está compartiendo su sentir.
- Sé un lugar seguro para ella, no compartas con otro lo que te dice. Dale _____.
- Sé _____ en tu respuesta y tus comentarios. Si no sabes qué decir, pregúntale qué quiere o si quiere tu ayuda con alguna acción o si solo quiere que tú le escuches.



Es mejor preguntar y no asumir que quiere algo,
que al final no es lo que ella quiere.

1. Valora sus _____.

Generalmente, cuando invalidamos o menospreciamos las ideas de nuestros esposos los lastimamos, y lo que sucede a continuación es que empiezan a reservarse lo que piensan.

El hombre quiere _____ y quiere hacerlo con su esposa. El hombre quiere impresionar a la mujer y no hay nada más duro que una mujer que aplasta esos sueños.

¿Cómo valorar sus pensamientos?

- Sé un lugar _____ para él.
- Pide su _____.
- No lo _____ cuando ni siquiera ha terminado de expresar su pensamiento.
- Cuando pida más tiempo para pensar algo, dale _____.

2. Aprende a _____.

No hay ningún estudio confiable que compruebe que las mujeres _____ que los hombres, pero todo indica que ellas aprecian mucho más ser atentamente escuchadas. Las mujeres están cableadas para resolver sus asuntos por medio del diálogo más que los hombres, ellas necesitan hablar para resolver.

Amor se escribe TIEMPO, tiempo para escuchar a tu esposa.

¿Cómo escucharlas?

- _____ atención cuando te habla.
- Crea espacios donde ella te pueda hablar sin _____.
- Haz preguntas para asegurarte que la entiendes.
- Pregúntale qué quiere que hagas, cómo le puedes _____.

2. Aprende a _____.

La mejor manera de demostrarle a tu esposo que estás interesada en sus asuntos es preguntándole por ellos.



Tienes que ser sabia cuando quieres hablar con tu esposo o saber algo de su día

¿Cómo preguntar?

- No lo hagas cuando lo ves presionado o estresado.
- Pregúntale porque estás genuinamente _____, no para que te rinda cuentas. No preguntes porque tú quieres decirle algo, sino porque te interesa.
- Cuando lo veas posible, ofrécele tu ayuda (esto vale oro).

3. Dale su _____.

Tu esposa es _____ contigo. Ella espera siempre ser tratada con privilegios por encima de cualquier otra mujer en tu vida, eso incluye a tu madre. Tu esposa es _____, no la hagas _____ con nada ni nadie.

¿Cómo darle su lugar?

- Siempre trátala mejor que a cualquier otra mujer en el lugar.
- Alábala delante de otras personas.
- Celebra públicamente sus virtudes, logros, etc.
- Vive _____ con ella.

- Si en público le das trato especial, en privado hazlo aún mejor.

3. Dale su lugar.

Tu esposo espera ser tratado con privilegios por encima de cualquier otra persona en tu vida, eso incluye a tus hijos.

¿Cómo darle su lugar?

- _____ con él lo que estás haciendo o dónde estás. Los hombres están cableados para cuidar de nosotras. No se trata de que seamos débiles, sino que forma parte de sus maneras de expresar amor.
- Involúcralo en tus _____. Demuéstrale que valoras su pensamiento.
- Siempre trátalo mejor que a cualquier otro hombre en el lugar.



Trátalo como el rey de la casa.

Respuestas: Valora, emociones, empatía, Anímalas, atención, confianza, sabio, pensamientos, soñar, seguro, consejo, inválidas, tiempo, escuchar, hablan más, Préstale, distracción, ayudar, preguntar, interesada, lugar, uno, prioridad, competir, felizmente, comparte, decisiones.

EP: 230

Título: Matrimonios a prueba de divorcio. Parte 1.

Voces: Juan Vereecken & Karla Vereecken

Recursos recomendados: Libro, Sin límites, de John C. Maxwell

6 RECOMENDACIONES PARA UN MATRIMONIO A PRUEBA DE DIVORCIO

1. Valora sus emociones.

Hombres y mujeres experimentan emociones por igual, pero la ciencia ha demostrado que las mujeres son más hábiles expresando sus emociones y necesitan mayor empatía cuando las expresan.

¿Cómo valorar sus emociones?

- Anímalas a que no se guarde lo que siente.
- Presta atención y escucha cuando te está compartiendo su sentir.
- Sé un lugar seguro para ella, no compartas con otro lo que te dice. Dale confianza.
- Sé sabio en tu respuesta y tus comentarios. Si no sabes qué decir, pregúntale qué quiere o si quiere tu ayuda con alguna acción o si solo quiere que tú le escuches.



Es mejor preguntar y no asumir que quiere algo,
que al final no es lo que ella quiere.

1. Valora sus pensamientos.

Generalmente, cuando invalidamos o menospreciamos las ideas de nuestros esposos los lastimamos, y lo que sucede a continuación es que empiezan a reservarse lo que piensan.

El hombre quiere soñar y quiere hacerlo con su esposa. El hombre quiere impresionar a la mujer y no hay nada más duro que una mujer que aplasta esos sueños.

¿Cómo valorar sus pensamientos?

- Sé un lugar seguro para él.
- Pide su consejo.
- No lo invalides cuando ni siquiera ha terminado de expresar su pensamiento.
- Cuando pida más tiempo para pensar algo, dale tiempo.

2. Aprende a escuchar.

No hay ningún estudio confiable que compruebe que las mujeres hablan más que los hombres, pero todo indica que ellas aprecian mucho más ser atentamente escuchadas. Las mujeres están cableadas para resolver sus asuntos por medio del diálogo más que los hombres, ellas necesitan hablar para resolver.

El amor se escribe TIEMPO, tiempo para escuchar a tu esposa.

¿Cómo escucharlas?

- Préstale atención cuando te habla.
- Crea espacios donde ella te pueda hablar sin distracción.
- Haz preguntas para asegurarte que la entiendes.
- Pregúntale qué quiere que hagas, cómo le puedes ayudar.

2. Aprende a preguntar.

La mejor manera de demostrarle a tu esposo que estás interesada en sus asuntos es preguntándole por ellos.



**Tienes que ser sabia cuando quieres hablar con tu esposo
o saber algo de su día**

¿Cómo preguntar?

- No lo hagas cuando lo ves presionado o estresado.
- Pregúntale porque estás genuinamente interesada, no para que te rinda cuentas. No preguntes porque tú quieres decirle algo, sino porque te interesa.
- Cuando lo veas posible, ofrécele tu ayuda (esto vale oro).

3. Dale su lugar.

Tu esposa es uno contigo. Ella espera siempre ser tratada con privilegios por encima de cualquier otra mujer en tu vida, eso incluye a tu madre. Tu esposa es prioridad, no la hagas competir con nada ni nadie.

¿Cómo darle su lugar?

- Siempre trátala mejor que a cualquier otra mujer en el lugar.
- Alábala delante de otras personas.
- Celebra públicamente sus virtudes, logros, etc.
- Vive felizmente con ella.
- Si en público le das trato especial, en privado hazlo aún mejor.

3. Dale su lugar.

Tu esposo espera ser tratado con privilegios por encima de cualquier otra persona en tu vida, eso incluye a tus hijos.

¿Cómo darle su lugar?

- Comparte con él lo que estás haciendo o dónde estás. Los hombres están cableados para cuidar de nosotras. No se trata de que seamos débiles, sino que forma parte de sus maneras de expresar amor.
- Involúcralo en tus decisiones. Demuéstrale que valoras su pensamiento.
- Siempre trátalo mejor que a cualquier otro hombre en el lugar.



Trátalo como el rey de la casa.
