

LA MEJOR VERSIÓN DE “NOSOTROS”...

Sesión 1: La Mejor Versión de “Nosotros”... Nuestros Hábitos

CONCLUSIÓN:

Los hábitos matrimoniales apoyan a la conexión o la desconexión de tu “nosotros”.

Escritura: Colosenses 2:2-3, 8

Cuando usted se casó, usted y su cónyuge se convirtieron en un “nosotros” único. No hay matrimonio como el suyo. El “nosotros” se compone de dos personas únicas, con historias únicas. Y los hábitos matrimoniales apoyan a la conexión o la desconexión de su “nosotros”. Con los hábitos matrimoniales correctos, ustedes pueden convertirse en su mejor “nosotros”.

PUNTOS PRINCIPALES DEL VÍDEO:

- Usted y su cónyuge son un “nosotros” único.
- Tener un gran matrimonio no es tan complicado como a muchos de nosotros nos han hecho creer.
- Siempre amar a nuestro cónyuge en la manera que Dios quiere, crea buenos hábitos conyugales.
- Los 4 hábitos principales le pueden ayudar a convertirse en su mejor “nosotros”.

PREGUNTAS PARA DISCUTIR

Pero antes de comenzar, tenemos unas reglas que son muy importantes. Queremos asegurarnos que todos nos comuniquemos en una forma en donde podemos ayudar a las parejas a aprovechar lo máximo del grupo.

Primera regla: No hay etiquetas. Remueva cualquiera etiqueta que haya colocado en su matrimonio - bueno, malo, feo, desamparado, perfecto, presión de que tienen que ser perfecto... lo que sea.

Regla dos: Sin codazos. No importa como usted se pueda sentir en cuanto a lo que su esposo(a) tiene que trabajar, en lo que está escuchando o en lo que están discutiendo, no levante los hombros o tuerza los ojos.

Regla tres: No rechazar. Si su cónyuge hace un movimiento de cariño hacia usted, haga todo lo que está en su poder para recibirlo.

1. ¿Qué es lo que más desea obtener de este grupo?
2. Antes de casarse, ¿cuáles fueron algunos de los consejos que usted recibió o leyó de como tener un gran matrimonio? ¿Usted descubrió que eran verdad?
3. ¿Alguna vez ha pensado en ustedes como un NOSTROS único? ¿Cuáles son algunas de las “Fotos Perfectas” o matrimonios ideales que usted ha sentido presión de vivir como ellos?
4. En el video Ted dice “A muchos de nosotros nos han hecho creer que el matrimonio es más complicado de lo que realmente es” ¿Es difícil para usted creer que la manera en que usted debe amar a su esposo(a) no es complicado? ¿Porqué o por qué no?
5. ¿Ha usted alguna vez hecho el esfuerzo de mejorar su matrimonio cambiando la manera en que usted trata a su esposo(a)? ¿Si lo ha hecho, qué paso?
6. Basado en lo que usted escucho sobre los 4 hábitos fundamentales de un gran matrimonio, ¿Cuál de los hábitos usted cree que usted y su esposo(a) han manejado bien?
7. ¿Cuál de los 4 hábitos fundamentales implica mayor desafío para usted y su esposo(a)? ¿Por qué cree usted que es así?

LA MEJOR VERSIÓN DE “NOSOTROS”...

Sesión 2: La Mejor Versión de “Nosotros”... Diviértanse

CONCLUSIÓN:

La mejor manera de proteger su “Nosotros” es disfrutar su “Nosotros”.

Escritura: PROVERBIOS 5:7-9, 15-19

Cuando se divierten como pareja, se van diciendo, “Tenemos que hacer esto más”, nos gusta divertirnos con nuestro cónyuge. Es lo que hacíamos cuando estábamos de novios. Fue lo que hizo nuestra conexión tan fuerte. Pero ahora existen algunas barreras para poder divertirnos y vienen en todas las formas y tamaños. Pero independientemente de las barreras, podemos “hacerlo más,” podemos hacer que el divertirnos se convierta en un hábito.

PUNTOS PRINCIPALES DEL VÍDEO:

- La mejor manera de proteger su matrimonio es disfrutar de su matrimonio.
- Tenemos que programar la diversión para asegurarnos de que lo hacemos.
- Diversión no requiere perfección, requiere participación.
- Programar un tiempo a diario para hablar.
- Programar un tiempo para salir en pareja “date night”.
- Programar el sexo.

PREGUNTAS PARA DISCUTIR

Pero antes de profundizar, tenemos unas reglas para comprometernos. que van ayudar a las parejas a aprovechar al máximo el grupo.

Primera regla: No etiquetas. Remueva cualquiera etiqueta que haya colocado en su matrimonio - bueno, malo, feo, desamparado, perfecto, presión de que tienen que ser perfecto... lo que sea.

Regla dos: No codazos. No importa como usted se pueda sentir en cuanto a lo que su esposo o esposa tiene que trabajar, en lo que está escuchando o en lo que están discutiendo, no levante los hombros o tuerza los ojos.

Regla tres: No rechazar. Si su cónyuge hace un movimiento de cariño hacia usted, haga todo lo que está en su poder para recibirlo.

1. Dígale a su cónyuge lo que le parece divertido de él o ella.
2. ¿Tiende a tratar la diversión en su matrimonio como algo esencial o extra? ¿Por qué cree que ven la diversión así?
3. En una escala del 1 a 10, “1” siendo “raramente” y “10” siendo “todo el tiempo,” ¿Con qué frecuencia usted y su cónyuge se divierten juntos?
4. ¿La idea de programar un tiempo para divertirse le suena extraño? ¿Por qué o por qué no?
5. ¿Qué cosas le impiden divertirse en pareja? ¿Qué cosas podrían hacer como pareja para empezar a darle prioridad a divertirse en su matrimonio?
6. ¿De qué manera usted podría agregar un poco de diversión a la monotonía que trae el ser adultos a la vida cotidiana?
7. Lea Proverbios 5:18: ¡Bendita sea tu fuente! ¡Goza con la esposa de tu juventud! (NVI). ¿Cómo cree que su matrimonio podría ser diferente si usted fuera capaz de regocijarse siempre con su esposa/esposo?

LA MEJOR VERSIÓN DE “NOSOTROS”...

Sesión 3: La Mejor Versión de “Nosotros”... Amar a Dios Primero

CONCLUSIÓN:

El amar a Dios nos da la fuerza necesaria para amar a nuestro cónyuge en formas que nunca podríamos hacerlo nosotros solos.

Escritura: Marcos 12:28-31; Gálatas 5:22-23

“Amar a Dios en primer lugar”, usted puede preguntarse, ¿cómo puede ser eso un hábito para nuestro matrimonio? ¿Tener un matrimonio mejor no es acerca de aprender a como interactuar mejor con su cónyuge? Sí, pero eso es sólo una parte. De pronto la mejor pregunta no debe ser, que hace que su matrimonio funcione, sino ¿QUIEN hace que su matrimonio funcione? Cuando aprendemos a vivir con la respuesta de esa pregunta, todo cambia.

PUNTOS PRINCIPALES DEL VÍDEO:

- La pregunta más importante no debería ser que hace que su matrimonio funcione, pero QUIEN hace que su matrimonio funcione.
- ¿Dónde cabe Dios en nuestro matrimonio?
- Amar a Dios nos capacita a amar a nuestro cónyuge en maneras que nunca podríamos amarlo con nuestras propias fuerzas.
- Cuando nos conectamos con Dios, grandes cosas pueden comenzar a fluir de nosotros.

PREGUNTAS PARA DISCUTIR

1. Comparta con el grupo algo que usted disfruta o admira de la personalidad de su esposo(a). ¿Por qué esa característica es especial para usted?
2. ¿Es difícil para usted creer que su relación personal con Dios afecta su matrimonio? ¿Por qué o por qué no?
3. Lea Gálatas 5:22 – 23: “En cambio, el fruto del Espíritu es amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio. No hay ley que condene estas cosas”. (NVI) Cuéntenos de algún momento en que su esposo(a) mostro alguno de los frutos del Espíritu.
4. ¿En la actualidad dónde diría usted que Dios cabe en su matrimonio? ¿Hay algo más que usted puede hacer para ponerlo en el centro de su matrimonio?
5. ¿Qué paso puede usted tomar esta semana para conectarse más a Dios? ¿Cómo este grupo puede ayudarle?

LA MEJOR VERSIÓN DE “NOSOTROS”...

Sesión 4: La Mejor Versión de “Nosotros”... Respeto y Amor

CONCLUSIÓN:

Cuando vivimos el ciclo de una manera positiva estamos viviendo de acuerdo al ciclo de Efesios 5, el ciclo del respeto y el amor.

Escritura: Efesios 5:21, 31-33

Todas las parejas tienen conflictos en algún momento y cada pareja lo maneja de diferente manera. Es durante esos tiempos de tensión o desacuerdo cuando es más probable que quedemos atrapados en un patrón o ciclo. Pero nosotros podemos escoger romper ese ciclo cuando lo entendemos.

PUNTOS PRINCIPALES DEL VÍDEO:

Entender nuestros puntos negativos del ciclo es muy importantes para nuestro matrimonio:

- Primer Paso: Identifique sus respuestas negativas.
- Segundo Paso: Descubra las mentiras que están escritas en su corazón.
- Tercer Paso: Descubra las mentiras que están escritas en el corazón de su pareja.
- Cuarto Paso: Identifique las respuestas de su pareja a las mentiras que están escritas en su corazón.

Entender los puntos positivos del ciclo les ayuda a encontrar diferentes maneras de responderse el uno al otro, incluso en el momento del conflicto.

- Primer Paso: Remplace las mentiras escritas en su corazón con la verdad.
- Segundo Paso: Sea responsable por sus respuestas.
- Tercer Paso: Sus cónyugue escoge tomar responsabilidad por las mentiras escritas en su corazón.
- Cuarto Paso: Su cónyugue escoge tomar responsabilidad por sus respuestas.

PREGUNTAS PARA DISCUTIR

No se sienta que tiene que hacer todas estas preguntas. No hay un premio por completar todas las preguntas. . . Bueno, pensamos que no.

1. Comparta con su grupo algo que su cónyugue hace normalmente que le hace sentir respetado o amado.
2. ¿Usted y su cónyugue tienen una personalidad similar o es diferente? ¿Qué desafíos trae esto a su matrimonio?
3. ¿Cuáles son algunos de los obstáculos que pueden presentarse y ser un obstáculo para que haya un respeto mutuo en la pareja?
4. Comparta una razón por la que usted está agradecido (a) por su pareja.
5. Leer Efesios 5:21 “Sométanse unos a otros, por reverencia a Cristo”. (NVI) ¿Qué cosa usted puede hacer para someterse a su cónyugue por reverencia a Cristo?

LA MEJOR VERSIÓN DE “NOSOTROS”...

Sesión 5: La Mejor Versión de “Nosotros”... Practique su Promesa

CONCLUSIÓN:

La gente con la mentalidad de “nosotros” se pregunta: ¿Qué estoy haciendo para que este matrimonio funcione?

Escritura: Marcos 10:6-9

Cuando su cónyuge hace cosas que le desesperan, que no funcionan para usted. Cuando usted hace cosas que le desesperan o que funcionan para él o ella. De una forma a otro, todos nosotros vamos a tener un momento o un punto en nuestro matrimonio en que no está trabajando para nosotros. Pero hay una mejor pregunta que es poderosa para todos los matrimonios, “¿Qué estoy haciendo yo personalmente para que mi matrimonio funcione?”

PUNTOS PRINCIPALES DEL VÍDEO:

- La mentalidad de “YO” constantemente se pregunta: ¿Este matrimonio está funcionando para mí?
- La mentalidad del “NOSOTROS” constantemente se pregunta: “¿Qué estoy haciendo yo, para que este matrimonio funcione?”

PREGUNTAS PARA DISCUTIR

1. Como pareja ¿cuál ha sido hasta ahora uno de los puntos más importantes para llevarse de este estudio?
2. Hablen de algún momento en que se hayan enfrentado a un desafío muy grande que los haya hecho unirse más.
3. Leer Marcos 10:9(NVI): “Por tanto, lo que Dios ha unido, que no lo separe el hombre”. ¿Su pareja y usted han llegado a un acuerdo donde la separación no es una opción? Si, si lo hicieron, ¿Cómo afecto esto su relación?
4. En el video, Ted dice “Después de trabajar muchos años con parejas y de muchas investigaciones, les puedo decir sin ninguna duda, para la mayoría de las parejas el divorcio no es la solución de sus problemas maritales y a menudo solo hacen los problemas peores”. ¿En qué área está usted tentado a poner más atención de si su cónyuge hace o no lo que le corresponde, en vez de que tan bien está usted amando a su pareja?
5. ¿Que puede hacer usted esta semana para estar en el equipo de su pareja – para servirle, apreciarle y comunicarle su amor por él o por ella?

