



Sección XIV

Porque Los Sentimientos Son Tan Importantes en Nuestra Relación

Objetivo:

El objetivo de esta charla es reflexionar sobre la importancia que tiene el compartir de sentimientos en nuestra relación, en nuestro dialogo diario principalmente, pero lo mismo aplica a las 24 horas de nuestra vida como pareja, permitiéndonos de esta manera pasar de una comunicación superficial a intima.

I. Oración y bienvenida (E o E)

II. Introducción, (Otro Esposo)

Leer textual,

Un sentimiento: Es una reacción interna espontánea hacia una persona, lugar o situación que estoy experimentando o pensando. Los cuatro sentimientos básicos que experimentamos en nuestra vida diaria son: felicidad, tristeza, miedo y enojo.

Es importante considerar que los sentimientos no son buenos, ni malos sino nuestro comportamiento es lo que podemos hacer bueno o malo. Debemos también recordar de la importancia de saber describir los sentimientos, ya sea en la escala del 1- 10, o por medio de los 5 sentidos que tenemos, o también una forma muy efectiva sería el de compararlo con alguna experiencia similar que hayan vivido, otras formas serian alguna reacción física o algún paisaje.

III. Compartir que tan importante era para ti, compartir tus sentimientos durante tu niñez (E y E, 3 min. C/U)

Mentalidad:

Compartan si en su hogar, existía la confianza de compartir sentimientos, o por lo contrario eran rechazados, teniendo que reprimirlos.



Sección XIV

IV. (E y E, 2 min. C/U)

Comparte alguna ocasión en que experimentaste un sentimiento fuerte de luz roja, en tu vida adulta, describiéndolo la más detalladamente posible.

V. (E y E, 2 min. C/U)

Comparte las consecuencias que trajo a tu relación de pareja, el reprimir tus sentimientos, antes del F. de S.

VI. Leer lectura bíblica, (E o E)

Marcos 14, 32-37

VII. Comparte que sentimientos experimentaste al escuchar este pasaje bíblico, (1 min. C/U)

VIII. (E y E, 2 min. C/U)

Comparte que sentimientos y efectos positivos, trajo a tu relación el escuchar a tu pareja y saber que ahora eres escuchado con el corazón.

IX. Dialogo, 10 + 10

¿Qué tan importante es para ti el compartir tus sentimientos con tu pareja? ¿CMSCMR?

X. Compartir abierto

¿Qué reto me llevo esta noche, al reconocer la importancia de compartir los sentimientos?

XI. Oración final.