

O Desafio de Amar

"O DESAFIO DE AMAR"

Receba este livro como um alerta. Esta jornada de quarenta dias não pode ser encarada superficialmente.

Ela é um desafio e, na maioria das vezes, um processo difícil, mas incrivelmente recompensador. Aceitar esse desafio exige uma mente determinada e decisões firmes.

O seu propósito não é o de ser experimentado ou testado por pouco tempo, e aqueles que desistirem cedo, perderão os maiores benefícios. Se você se comprometer com um dia de cada vez em um período de quarenta dias, os resultados poderão mudar a sua vida e o seu casamento.

Considere este livro um desafio vindo de quem já o aceitou antes de você.

AS ESCRITURAS DIZEM que Deus projetou e criou o casamento para ser algo bom. Ele é um presente lindo e inestimável. Deus usa o casamento para nos ajudar a acabar com a solidão, multiplicar nossa eficiência, construir famílias, criar filhos, curtir a vida e nos abençoar com o relacionamento íntimo. Mas além disso, o casamento também nos mostra a necessidade de crescer e de lidar com nossas próprias dificuldades e com o egocentrismo, através da ajuda de um companheiro para toda a vida. Se somos "ensináveis", iremos aprender a fazer aquilo que é mais importante no casamento - amar. Esta poderosa união lhe mostra o caminho para amar incondicionalmente outra pessoa imperfeita. Isto é maravilhoso. É difícil. É uma mudança de vida.

Este livro é sobre o amor, sobre a aprendizagem e sobre o desafio de viver um relacionamento amoroso. E essa jornada se inicia com a pessoa que está mais próxima de você: seu cônjuge. Que Deus lhe abençoe nesta aventura.

Mas esteja certo de uma coisa: você precisará de coragem. Ao aceitar esse desafio, você precisa ter a consciência de que ao invés de seguir o coração, terá que governá-lo. O mundo diz para seguir o coração, mas se você não estiver governando o seu, então alguém ou alguma outra coisa estará. A bíblia diz que "enganoso é o coração, mais do que todas as coisas" (Jeremias 17:9), e ele sempre perseguirá aquilo que parece certo no momento.

Nós desafiamos você a pensar de maneira diferente - escolher direcionar o seu coração para aquilo que será melhor ao longo do caminho. esta é a chave para relacionamentos permanentes e recompensadores.

A jornada de o desafio de amar não é um processo para tentar fazer do seu cônjuge a pessoa que você quer que ele seja. Com certeza você já descobriu que o esforço em tentar mudar seu marido ou sua esposa acabou em fracasso e frustração. Pelo contrário, esta é uma jornada de exploração e demonstração genuína de amor, mesmo quando o seu desejo acaba e quando as suas motivações estão enfraquecidas. A verdade é que o amor é uma decisão e não apenas um sentimento. Ele não busca os seus próprios interesses, é sofredor e transformador. E quando o amor é demonstrado verdadeiramente, como foi planejado para ser, o seu relacionamento tem grandes chances de mudar para melhor.

Em cada dia dessa jornada estão incluídos três elementos muito importantes: Primeiro, um aspecto único do amor será discutido. Leia cada um desses aspectos cuidadosamente e esteja aberto a um novo entendimento do que significa amar alguém verdadeiramente.

Segundo, você terá um desafio específico para fazer com o seu cônjuge. Alguns serão fáceis e outros bem desafiadores. Mas leve cada desafio a sério e seja criativo e corajoso o suficiente para realizá-lo. Não desista se situações externas lhe impedirem de completar um desafio específico. Apenas faça-o o mais rápido possível e prossiga na jornada.

Por último, você terá um espaço para anotar o que está aprendendo, fazendo e como o seu cônjuge está reagindo.

É importante que você aproveite este espaço para registrar o que está acontecendo com você e seu cônjuge ao longo do caminho. O seu progresso estará registrado nessas anotações que provavelmente se tornarão inestimáveis para você no futuro.

Lembre-se, você tem a responsabilidade de proteger e guiar o seu coração. Não desista e não fique desencorajado. Decida dirigi-lo e agir assim até o final. Aprender a amar verdadeiramente é uma das coisas mais importantes que você fará.

AGORA, POIS, PERMANECEM A FÉ,
A ESPERANÇA E O AMOR, ESTES TRÊS;
MAS O MAIOR DESTES É O AMOR

1 Coríntios 13: 13

AINDA QUE EU FALASSE AS LÍNGUAS DOS
HOMENS E DOS ANJOS, E NÃO TIVESSE
AMOR, SERIA COMO O METAL QUE SOA
OU COMO O CÍMBALO QUE RETINE.

E AINDA QUE TIVESSE O DOM DE
PROFECIA, E CONHECESSE TODOS OS
MISTÉRIOS E TODA A CIÊNCIA, E AINDA
QUE TIVESSE TODA FÉ, DE MANEIRA TAL
QUE TRANSPORTASSE OS MONTES,
E NÃO TIVESSE AMOR, NADA SERIA.

E AINDA QUE DISTRIBUÍSSE TODOS OS
MEUS BENS PARA SUSTENTO DOS POBRES,
E AINDA QUE ENTREGASSE O MEU CORPO
PARA SER QUEIMADO, E NÃO TIVESSE AMOR,
NADA DISSO ME APROVEITARIA.

1 CORÍNTIOS 13:1-3

1° Dia

O Amor é paciente

Sejam completamente humildes e dóceis, e sejam pacientes, suportando uns aos outros com amor. - Efésios 4:2

O amor funciona. É o motivador mais poderoso e tem uma profundidade e um significado bem maiores do que a maioria das pessoas pensa. O amor sempre faz o que é melhor para os outros e tem o poder de nos fortalecer para enfrentar grandes problemas. Nascemos com uma sede perpétua de amor. Nosso coração precisa de amor, assim como nossos pulmões precisam de oxigênio. O amor muda a nossa motivação de vida. Os relacionamentos se tornam significativos com ele. Nenhum casamento é bem sucedido sem amor.

O amor é construído sobre dois pilares que melhor definem o que ele é. Esses pilares são a paciência e a bondade. Todas as outras características do amor são extensões desses dois atributos. E é aqui que começa o seu desafio, com a paciência.

O amor irá lhe inspirar a ser uma pessoa paciente. Quando você decide ser paciente, você responde de maneira positiva à uma situação negativa. Você é tardio em irar-se. Prefere ter um

"pavio longo" a se irritar facilmente. Ao invés de ser impaciente e exigente, o amor lhe ajuda a se acalmar e a transmitir misericórdia aos que estão ao seu redor. A paciência traz a calma interior em meio à tempestade exterior.

Ninguém gosta de ter uma pessoa impaciente por perto. Estar próximo de alguém assim faz você reagir com raiva, insensatez e de maneiras lamentáveis. A ironia da raiva em uma ação errada está em gerar novos erros por si só. A raiva quase nunca torna as coisas melhores. Na verdade, ela geralmente cria mais problemas. Mas a paciência paralisa o andamento do problema. A paciência, mais do que morder a língua, mais do que bater a mão na boca, é respirar fundo. Ela purifica o ar. Ela impede a insensatez de espalhar seu veneno por toda casa. Ter paciência é escolher controlar suas emoções ao invés de permitir que elas lhe controlem. É demonstrar discrição ao invés de pagar mal com mal.

Se o seu cônjuge lhe ofende, você rapidamente revida ou você se controla? Você reage com raiva quando lhe tratam injustamente? Se a resposta for sim, você está espalhando veneno ao invés de remédio.

A raiva é causada, na maioria das vezes, quando um forte desejo por algo é combinado com decepção ou tristeza. Você não consegue o que quer, então começa a se irritar por dentro. Muitas vezes ela é a reação emocional que resulta das nossas razões egoístas, tolas e más.

Por outro lado, a paciência nos torna sábios. Ela não se apressa em julgar, mas ouve o que a outra pessoa está dizendo. Ela espera na entrada enquanto a raiva deseja invadir com violência. A paciência aguarda para ver toda a situação antes de julgar. A bíblia diz: "o homem paciente dá prova de grande entendimento, mas o precipitado revela insensatez" (Provérbios 14:29).

Assim como a falta de paciência fará do seu lar uma zona de guerra, a prática da paciência estimulará a paz e a tranquilidade. "O homem irritável provoca dissensão, mas quem é paciente acalma a discussão" (Provérbios 15:18). Frases como esta do livro de Provérbios são princípios claros de aplicação eterna. A paciência é o lugar onde o amor encontra sabedoria. E todo casamento precisa desta combinação para permanecer saudável.

A paciência lhe ajuda a dar ao seu cônjuge o direito de ser humano. A paciência entende que todos falham. Quando um erro é cometido, a paciência decide dar mais tempo do que ele (a) precisa para corrigi-lo. A paciência lhe capacita a permanecer

firme durante os tempos difíceis do seu relacionamento, ao invés de lhe esgotar com as pressões.

Mas o seu cônjuge pode contar com um marido ou com uma esposa paciente? Ela pode ter certeza de que se trancar as chaves dentro do carro poderá contar com a sua compreensão ao invés de ouvir um sermão que a fará sentir-se como uma criança? Ele pode se assegurar de que se comemorar os últimos segundos do jogo de futebol não vai ouvir uma lista de sugestões de como poderia usar melhor o seu tempo? Acontece que poucas pessoas são tão difíceis de se conviver quanto uma pessoa impaciente.

Como seria o tom de voz do seu lar se você colocasse em prática essa abordagem bíblica: "tenham cuidado para que ninguém retribua mal com mal, mas sejam sempre bondosos uns para com os outros e para com todos." (1 Tessalonicenses 5: 15)?

Poucos de nós praticam a paciência de forma adequada, e nenhum de nós a pratica naturalmente. Mas o homem e a mulher sábios verão a paciência como um ingrediente essencial no casamento. Este é um bom ponto de partida para demonstrar o amor verdadeiro.

Essa jornada de O Desafio de Amar é um processo, e a primeira atitude que você deve decidir ter é ser paciente. Pense nisso como uma maratona, não como uma corrida de 100 metros rasos. Uma maratona que vale à pena correr.

» Desafio de hoje »

A primeira parte do desafio de hoje é bastante simples. Apesar do amor se comunicar de várias formas, as palavras, na maioria das vezes, refletem o estado do nosso coração. Para o próximo dia, decida demonstrar paciência e de modo algum diga algo negativo para o seu cônjuge. Se a tentação surgir, não diga nada. É melhor segurar a língua do que dizer algo de que possa se arrepender depois.

- Anote aqui quando o desafio de hoje estiver completo.

Aconteceu alguma coisa hoje que lhe deixou com raiva do seu cônjuge? Você foi tentado a ter pensamentos condenáveis e a expressá-los com palavras?

Sejam todos prontos para ouvir, tardios para falar e tardios para irar-se. (Tiago 1:19).

2° Dia

O Amor é bondoso

Sejam bondosos e compassivos uns para com os outros,
perdoando-se mutuamente, assim como Deus os
perdoou em Cristo. - Efésios 4:32

A bondade é o amor em ação. Se a paciência é a maneira pela qual o amor reage para minimizar uma circunstância negativa, a bondade é a maneira como o amor age para maximizar uma circunstância positiva. A paciência evita o problema; a bondade abençoa. Uma é preventiva, a outra é ativa. Estes dois lados do amor são a pedra fundamental onde são construídos muitos dos outros atributos que discutiremos.

O amor lhe faz bondoso, e a bondade lhe torna agradável. Quando você é bom, as pessoas desejam ficar ao seu redor. Elas vêm você como sendo bom com elas e para elas.

A chave bíblica para a importância da bondade é: "Não se afastem de ti a benignidade e a fidelidade; ata-as ao teu pescoço, escreve-as na tábua do teu

coração; assim acharás favor e bom entendimento à vista de Deus e dos homens" (Provérbios 3:3-4). Pessoas bondosas acham favor aonde quer que vão, até mesmo em casa. Mas a "bondade" pode parecer um pouco ampla ao ser definida, e principalmente ao ser vivida. Então, vamos dividi-la em quatro ingredientes principais:

Gentileza. Quando você é movido pela bondade, você é cuidadoso no modo como trata seu cônjuge, nunca sendo rude desnecessariamente. Você é sensível, tenro. Mesmo quando precisar dizer coisas duras, fará um grande esforço para que a sua censura ou provocação soe o mais leve possível. Você fala a verdade em amor.

Prestabilidade. Ser bom significa que você supre as necessidades do momento. Se forem os afazeres domésticos, você se ocupa com eles. Um ouvido? Você dá o seu. A bondade agracia a esposa com a habilidade de servir ao marido sem se preocupar com os seus próprios direitos. A bondade torna o marido curioso para saber as necessidades da esposa, e depois o motiva para ser aquele que fará de tudo para suprir essas necessidades - mesmo que as dele sejam postas em segundo plano.

Boa vontade. A bondade lhe inspira a ser agradável. Ao invés de ser obstinado, relutante ou teimoso, você coopera, é flexível. Em lugar de reclamar ou dar desculpas, você busca razões para se comprometer e ajudar. Um marido gentil acaba com milhares de argumentos em potencial, tendo boa vontade para ouvir primeiro ao invés de exigir que as coisas sejam feitas à sua maneira.

Iniciativa. A bondade pensa à frente, e dá o primeiro passo. Ela não se senta esperando ser estimulada ou forçada a sair do sofá. O marido ou a esposa gentil será o que cumprimenta primeiro, sorri primeiro, serve primeiro e perdoa primeiro. Ele (a) não espera o outro agir para então demonstrar amor. Quando agimos segundo a bondade, vemos as necessidades, e então tomamos a atitude primeiro.

Jesus descreveu de forma criativa a bondade do amor na parábola do Bom Samaritano, encontrada na Bíblia - Lucas, capítulo 10. Um homem judeu atacado por assaltantes foi deixado

quase morto em uma estrada deserta. Um sacerdote e um levita, respeitados no meio do povo, passaram pelo outro lado decidindo não parar. Muito ocupados. Muito importantes. Apreciadores de mãos limpas. Mas um homem comum de outra etnia - os odiados samaritanos, cujo ódio pelos judeus era cruel e mútuo - vê o homem em sua necessidade e é movido de compaixão. Atravessando todos os limites culturais e arriscando se expor ao ridículo, ele parou para ajudar o homem. Enfaixando-lhe as feridas e colocando-o sobre seu próprio animal, ele o carrega até uma hospedaria e paga todas as despesas médicas do seu próprio bolso.

Onde anos de racismo causaram rixa e divisão, um ato de bondade aproximou dois inimigos. Gentilmente, prestativamente, de boa vontade. Tomando a iniciativa, esse samaritano demonstrou a bondade verdadeira de todas as maneiras possíveis.

Não foi a bondade uma das principais coisas que uniram você e seu cônjuge em primeiro lugar? Quando se casou, você não esperava curtir a bondade dele para o resto de sua vida? O seu cônjuge não esperava o mesmo de você? Mesmo que os anos sejam capazes de afastar essa esperança, a alegria no casamento ainda está ligada ao nível diário de bondade expressada.

A Bíblia descreve uma mulher cujo marido e filhos a abençoam e honram. Entre todos os seus atributos, se destacam estes: "Fala com sabedoria e ensina com amor" (Provérbios 31:26). E você? Como seu marido ou sua esposa lhe descreveria à luz da bondade? Você é áspero? É gentil e prestativo? Você espera que lhe peçam alguma

coisa ou você toma a iniciativa de ajudar? Não espere seu cônjuge ser bondoso primeiro para que então, você pratique a bondade. É difícil expressar amor quando existe pouca ou nenhuma motivação. Mas o amor em sua essência não é baseado em sentimentos. Pelo contrário, faz parte da natureza do amor ter consideração e ser atencioso, mesmo quando parece não haver recompensa. Você nunca aprenderá a amar até que aprenda a demonstrar bondade.

» Desafio de hoje »

Além de, mais uma vez, não dizer palavras negativas ao seu cônjuge hoje, demonstre bondade com, no mínimo, um gesto inesperado.

- Anote aqui quando o desafio de hoje estiver completo.
Que descobertas sobre o amor você fez hoje? O que você fez especificamente com relação a este desafio? Como você demonstrou bondade?

O que faz um homem desejável é a sua benignidade. (Provérbios 19:22).

3° Dia

O Amor não é egoísta

Dediquem-se uns aos outros com amor fraternal. Prefiram dar honras aos outros mais do que a si próprios. - Romanos 12: 1 O.

Vivemos em um mundo dominado pelo "ego". A cultura ao nosso redor nos ensina a priorizar nossa aparência, sentimentos e desejos pessoais. Ao que parece, o objetivo é buscar o nível mais elevado possível de felicidade. Porém, o perigo desse pensamento se torna visivelmente doloroso, uma vez dentro do casamento.

Se algum dia existiu alguma palavra que significasse o contrário de amor, essa palavra seria egoísmo. Infelizmente, o egoísmo é algo arraigado em todos nós desde o nascimento. Você pode perceber isso no modo como as crianças se comportam e, geralmente, na maneira como os adultos se maltratam. Quase todas as ações pecaminosas já cometidas podem ser relacionadas a um motivo egoísta. O egoísmo é uma característica que odiamos nos outros mas que justificamos em nós mesmos. Além disso, você não pode apontar as várias formas de egoísmo do seu cônjuge sem admitir que você também é egoísta. Isso seria hipocrisia.

Por que será que esperamos tão pouco de nós mesmos, mas estabelecemos padrões tão elevados para o nosso cônjuge? A resposta é difícil de engolir. Somos todos egoístas.

Quando um marido coloca os seus interesses, desejos e prioridades à frente de sua esposa é sinal de egoísmo. Quando uma esposa reclama constantemente sobre o tempo e a energia gastos em suprir as necessidades de seu marido, é sinal de egoísmo.

Mas o amor "não busca os seus próprios interesses" (1 Coríntios 13:5). Os casais apaixonados - aqueles que vivem o pleno propósito do casamento - são inclinados a cuidar bem do outro ser humano, falho, que eles escolheram para compartilhar a vida. É por isso que o amor verdadeiro busca maneiras de dizer "sim".

Um aspecto irônico do egoísmo é que mesmo as ações generosas podem ser egoístas se o objetivo for vangloriar-se ou receber alguma recompensa. Se você faz algo, ainda que bom, para

manipular seu marido ou sua esposa, você ainda está sendo egoísta. Na verdade, o ponto principal é a sua decisão entre amar os outros ou amar a si mesmo. O amor não se satisfaz senão na felicidade do outro. Você não pode agir com amor e ao mesmo tempo com egoísmo. Escolher amar o seu marido ou a sua esposa lhe levará a dizer

"não" aos seus desejos, para que você diga "sim" à necessidade do outro. Isso é colocar a felicidade do seu (sua) companheiro (a) acima da sua própria vontade. Não significa que você nunca vai experimentar a felicidade, mas significa que você não negará a felicidade do seu cônjuge para vivê-la você mesmo.

O amor também leva a uma alegria interior. Quando você prioriza o bem-estar do seu cônjuge, uma satisfação interior, que não pode ser adquirida através de ações egoístas, nasce dentro de você. Esse é um benefício criado por Deus e reservado para aqueles que verdadeiramente demonstram amor. A verdade é, quando você renuncia aos seus interesses em benefício do seu marido ou da sua esposa, você tem a chance de se sacrificar pelo propósito maior do casamento.

Ninguém lhe conhece tão bem como o seu cônjuge. E isso significa que ninguém reconhecerá tão rápido a mudança, quando você começar a sacrificar, deliberadamente, os seus desejos e vontades para se assegurar de que os desejos dele estão sendo satisfeitos. Se você acha difícil sacrificar seus próprios desejos para beneficiar seu cônjuge, então você tem um problema mais profundo com o egoísmo do que imagina.

Faça essas perguntas para você mesmo:

- Eu realmente desejo o que é melhor para o meu marido ou para a minha esposa?
 - Eu quero que ele (a) sinta-se amado (a) por mim?
 - Ele (a) acredita que eu tenho seus maiores interesses em mente?
 - Ele (a) me vê buscando os meus interesses em primeiro lugar?

Goste ou não, você tem uma reputação aos olhos das pessoas que estão ao seu redor, especialmente aos olhos do seu cônjuge. Mas essa é uma reputação amorosa?

Lembre-se, o (a) seu (sua) companheiro (a) também tem o desafio de amar uma pessoa egoísta. Então, seja o primeiro a demonstrar amor verdadeiro, com os seus olhos bem abertos. E quando tudo for dito e feito, ambos se sentirão mais satisfeitos.

"Nada façam por ambição egoísta ou por vaidade, mas humildemente considere os outros superiores a si mesmos" (Filipenses 2:3).

» Desafio de hoje »

Aquilo em que você colocar seu tempo, energia e dinheiro, será mais importante para você. É difícil se importar com algo em que você não está investindo. Além de evitar comentários negativos, compre para o seu cônjuge alguma coisa que diga: "eu estava pensando em você hoje".

- Anote aqui quando o desafio de hoje estiver completo.

O que você escolheu dar ao seu cônjuge? O que aconteceu quando você entregou o presente?

Pois onde há inveja e ambição egoísta, aí há confusão. (Tiago 3: 16).

4º Dia

O Amor é atencioso

Como são preciosos para mim os teus pensamentos... Como é grande a soma deles! Se eu os contasse, seriam mais do que os grãos de areia. - Salmos 139: 17-18

O amor pensa. Ele não é um sentimento tolo que passeia pelas ondas da emoção e então cai no sono mental. Ele se mantém ocupado em pensamentos, sabendo que os pensamentos amorosos precedem as atitudes amorosas.

Quando você se apaixonou, o pensamento veio quase que naturalmente. Você passou horas imaginando como seria a pessoa amada, imaginando o que ela estaria fazendo; ensaiando coisas marcantes para dizer e, depois, curtindo doces memórias do tempo que passaram juntos. Você disse sinceramente: "Eu não consigo parar de pensar em você."

Mas, para a maioria dos casais as coisas começam a mudar logo depois do casamento.

A esposa finalmente tem seu marido; o marido já tem seu troféu. A caça está terminada e a perseguição encerrada, Fagulhas de romance vagarosamente tornam-se cinzas e a motivação para o pensamento esfria. Você se deixa focar em seu trabalho, seus amigos, seus problemas, seus desejos pessoais, em você. Depois de algum tempo, você involuntariamente começa a ignorar as necessidades do seu cônjuge.

Mas o fato de que o casamento acrescentou outra pessoa em seu universo não mudou. Então, se o seu pensamento não amadureceu o bastante para constantemente incluir esta pessoa, você se pega sendo surpreendido ao invés de reflexivo. "Hoje é nosso aniversário?" "Por que você não me inclui nesta decisão?" "Você nunca pensa em ninguém além de você mesmo?"

Se você não aprender a ser reflexivo, acabará se arrependendo por ter perdido oportunidades de demonstrar amor. A falta de atenção é um inimigo silencioso para um relacionamento amoroso.

Sejamos honestos. Os homens lutam mais contra a falta de atenção do que as mulheres. O homem tem a capacidade de focar em apenas uma coisa, como um laser, e esquecer-se do resto do mundo. Enquanto isto pode beneficiá-lo naquela área específica, pode também fazê-lo ignorar outras coisas que precisam de sua atenção.

A mulher, por outro lado, é mais multiconscente, capaz de manter-se incrivelmente atenta a vários fatos ao mesmo tempo. Ela tem a capacidade de falar ao telefone, cozinhar, saber em

que cômodo da casa as crianças estão e se perguntar por que seu marido não a está ajudando... Tudo simultaneamente. Além disso, a mulher também pensa no coletivo.

Quando ela se envolve em algum trabalho específico, fica a par de todas as pessoas que de alguma forma estão ligadas a ele.

Essas duas tendências são exemplos de como Deus projetou as mulheres para completarem os seus maridos. Como Deus disse na criação: "Não é bom que o homem esteja só; farei para ele alguém que o auxilie e o corresponda" (Gênesis 2: 18).

Porém, essas diferenças também criam oportunidades para o desentendimento. Homens, por exemplo, tendem a pensar de forma objetiva e a dizer exatamente o que querem dizer. Não é preciso mais nada para compreender a mensagem. Suas palavras são mais literais e não devem ser analisadas além do que foi dito. Mas, as mulheres falam e pensam nas entrelinhas. Elas têm a tendência de fazer insinuações. Um homem precisa ouvir também o que está implícito se quiser obter o significado completo do que uma mulher diz.

Se um casal não tem essa compreensão um do outro, isso pode resultar em desentendimentos sem fim. Ele fica frustrado tentando entender por que ela fala em

enigmas ao invés de falar de uma vez o que quer. Ela fica frustrada tentando entender por que ele é tão desatento e não soma dois mais dois para compreender o que ela diz.

Uma mulher deseja profundamente que seu marido seja atencioso e reflexivo. Essa é uma das chaves que a ajuda a sentir-se amada. Quando ela fala, o homem sábio ouve como um detetive para descobrir as necessidades e desejos implícitos em suas palavras. Contudo, se ela sempre tem que juntar as peças, ele perde a oportunidade de demonstrar que a ama.

Isto também explica por que as mulheres ficam chateadas com seus maridos sem dizer a eles o porquê. Ela pensa: "Eu não deveria ter que explicar isso para ele. Ele precisa ser capaz de

olhar a situação e entender o que está acontecendo aqui." Ao mesmo tempo, ele se sente mal porque não pode ler a mente dela e deseja saber por que está sendo punido por um crime que não sabia que havia cometido.

O amor requer atenção - dos dois lados - o tipo de atenção que constrói pontes através da combinação de paciência, bondade e generosidade. O amor ensina a acertar o alvo, a respeitar e

a apreciar a maneira única de pensar do seu cônjuge.

O marido deve ouvir a sua esposa e aprender a considerar as mensagens não ditas. A esposa deve aprender a se comunicar com atenção e não dizer uma coisa significando outra.

Porém, com frequência você fica irado e se frustra, seguindo o padrão destrutivo "Preparar, apontar, fogo!" Você fala de forma dura e só depois pensa se deveria ter dito o que disse. Mas a

natureza atenciosa do amor lhe ensina a usar a mente antes de usar os lábios. O amor pensa antes de falar. Ele filtra as palavras com a peneira da verdade e da bondade.

Quando foi a última vez que você gastou alguns minutos pensando em como poderia demonstrar amor ao seu cônjuge e entendê-lo melhor? Qual a necessidade imediata que você pode suprir? Para qual próximo evento (aniversário, data comemorativa, feriado) você já pode se preparar? Grandes casamentos vêm de grandes reflexões.

» Desafio de hoje »

Faça contato com o seu cônjuge em algum momento durante a agitação do dia. Não faça outra coisa senão perguntar como ele está e se tem algo que você pode fazer por ele.

- Anote aqui quando o desafio de hoje estiver completo.

O que você aprendeu sobre si mesmo e sobre o seu cônjuge ao aceitar o desafio de hoje? Como isso poderia se tornar mais natural, rotineiro e parte verdadeiramente útil do seu estilo de vida?

Agradeço a meu Deus toda vez que me lembro de vocês. (Filipenses 1:3).

5° Dia

O Amor não maltrata

A bênção dada aos gritos cedo de manhã, como maldição é recebida. - Provérbios 27:14

Nada irrita o outro tão rápido quanto à grosseria. Arrogância é dizer coisas desnecessárias ou fazer coisas desagradáveis para a pessoa ao nosso lado. Ser rude é ser inconveniente, constrangedor ou irritante. No casamento, isso poderia ser o falar grosseiro, certos comportamentos à mesa, ou o hábito de ser sarcástico. Apesar de vivermos com isso, ninguém gosta de estar com uma pessoa rude.

Comportamentos rudes podem parecer insignificantes para a pessoa que é grosseira, mas é desagradável para aqueles que recebem a grosseria.

Como sempre, o amor tem algo a dizer sobre isso. Quando um homem é guiado pelo amor, ele se comporta intencionalmente de forma a fazer sua esposa se sentir confortável onde

estiver. Se ela deseja amá-lo, ela irá propositadamente evitar coisas que o frustram ou causam desconforto para ele.

O ponto principal é que o amor verdadeiro presta atenção em seu comportamento.

Adotar este conceito pode trazer refrigério ao seu casamento. Boas maneiras expressam para sua esposa ou para o seu marido: "Eu lhe valorizo o suficiente para exercitar autocontrole perto de você. Eu quero ser uma companhia agradável."

Quando permitimos que o amor mude o nosso comportamento - mesmo que nos menores aspectos - restauramos uma atmosfera de honra em nosso relacionamento.

As pessoas que praticam boa etiqueta tendem a aumentar o nível de respeito no ambiente onde se encontram.

Para a maioria, a etiqueta usada em casa é muito diferente da usada com amigos, e até mesmo com os estranhos. Podemos estar aos berros ou mal humorados, mas se a campainha tocar, abrimos a porta sorrindo e com muita gentileza. Mas, se nos desafiamos a amar, também iremos querer dar o melhor de nós. Se não deixarmos o amor nos motivar a fazer as mudanças necessárias em nosso comportamento, a qualidade do nosso casamento será atingida por conta disso.

As mulheres tendem a ser muito melhores em certos tipos de comportamento do que os homens, apesar de serem rudes de outras formas. O rei Salomão disse: "Melhor é viver num canto sob o telhado do que repartir a casa com uma mulher briguenta"

(Provérbios 25:24). Mas, principalmente os homens, precisam aprender essa importante lição. A Bíblia diz: "Bem irá ao homem que se compadece" (Salmos 112:5). Um homem prudente sabe discernir o que é apropriado e, conseqüentemente, ajustar seu comportamento de acordo com a situação.

Há duas razões principais pelas quais as pessoas são rudes: ignorância e egoísmo. Com certeza, nenhuma das duas é boa. Uma criança nasce ignorante no que se refere à etiqueta, precisando de muita ajuda e treinamento. Os adultos, contudo,

demonstram sua ignorância em outro nível. Sabemos as regras, mas podemos nos fazer de cegos sobre como as quebramos ou ser egocêntricos demais para nos importar. De fato, não percebemos o quão desagradáveis podemos ser.

Ponha-se à prova com essas perguntas:

- Como o seu cônjuge se sente com o seu jeito de agir e falar com ele?
- Como o seu comportamento afeta o senso de auto-estima e de importância do seu cônjuge?
- Seu marido ou sua esposa diria que você é uma bênção, ou que você é condescendente e constrangedor?

Se você está pensando que o seu cônjuge - não você - é quem precisa ser trabalhado nesta área, você está provavelmente sofrendo de um caso grave de ignorância e egoísmo. Lembre-se,

o amor não maltrata, mas leva você a um padrão mais elevado.

Você deseja que seu cônjuge pare de fazer coisas que lhe chateiam? Então, é hora de parar de fazer coisas que o chateiam. Você será reflexivo e amoroso o suficiente para descobrir e evitar

o comportamento que torna a vida desagradável para seu (sua) companheiro (a)?
Você aceitará o desafio de ser agradável?

Aqui estão três princípios norteadores para que você pratique a etiqueta em seu casamento:

- Guarde a Regra de Ouro. Trate seu cônjuge da mesma maneira que você deseja ser tratado (veja Lucas 6:31).
- Nada de Padrões Diferentes. Seja tão atencioso com o seu cônjuge quanto você é com estranhos ou com colegas de trabalho.
- Atenda às Solicitações. Considere o que o seu marido ou esposa lhe pediu para fazer ou não fazer. Se estiver em dúvida, então pergunte.

» Desafio de hoje »

Peça ao seu cônjuge para lhe dizer três coisas sobre você que o deixam desconfortável e irritado. Faça isso sem atacá-lo e sem justificar seu comportamento. Preocupe-se apenas com a perspectiva dele.

-Anoto aqui quando o desafio de hoje estiver completo.

Quais foram as três coisas que o seu cônjuge disse sobre você que precisam da sua atenção? Como você reagiu ao ouvi-las? O que você pretende fazer para melhorar essas áreas?

Nas palavras da boca do sábio há favor. (Eclesiastes 10: 12).

6° Dia

O Amor não se irrita facilmente

Melhor é o homem paciente do que o guerreiro, mais vale controlar o seu espírito do que conquistar uma cidade. - Provérbios 16:32

O amor é tardio em ofender e pronto a perdoar. Você se irrita e se ofende facilmente? Algumas pessoas têm a frase: "Nunca perca uma oportunidade de ficar chateado com o seu cônjuge" como lema. Quando alguma coisa dá errada, elas rapidamente conseguem um jeito de se beneficiarem, expressando o quanto estão frustradas ou machucadas. Mas essa reação é oposta ao amor.

Irritar-se facilmente significa "estar próximo à ponta de uma faca". Não livre de ser ferido. As pessoas que se irritam facilmente são fechadas, oprimidas e prontas para reagir.

Quando sob pressão, o amor não se irrita. Problemas pequenos não criam grandes contra-ataques. A verdade é, amor não se ira ou se machuca a menos que exista uma razão legítima e justa diante de Deus. Um marido amoroso permanecerá calmo e paciente, mostrando misericórdia e contendo seu temperamento. Raiva e violência estão fora de cogitação. A esposa amorosa não é extremamente sensível ou mal-humorada, mas exerce o autocontrole emocional. Ela prefere ser uma flor entre os espinhos e responde amigavelmente às situações difíceis.

Se você está caminhando sob a influência do amor, você será motivo de alegria, não de dor. Pergunte a si mesmo, "Sou uma brisa suave ou uma tempestade esperando para agir?"

Por que as pessoas se irritam facilmente? Existem, pelo menos, duas razões principais que contribuem para isso:

Estresse. O estresse nos sobrecarrega, suga nossa energia, enfraquece nossa saúde, e nos deixa mal-humorados. O estresse pode ser causado por problemas de relacionamento: discussões, divisões e amargura. Existem as questões de excesso: trabalhar muito, jogar muito e gastar excessivamente, e existem as deficiências: não descansar, não se alimentar e não se exercitar o suficiente. Muitas vezes, nos submetemos a esses males, e isso nos torna irritáveis.

A vida é uma maratona, não uma corrida de 100 metros rasos. Isto significa que você deve balancear, priorizar e medir seus passos. Com frequência jogamos a cautela ao vento e corremos disparados, fazendo o que parece correto no momento. Em pouco tempo ficamos sem ar, presos em amarras e prestes a falar de maneira dura. A crescente pressão pode acabar com a nossa paciência e, conseqüentemente, com o nosso relacionamento.

A Bíblia pode nos ajudar a evitar o estresse que é prejudicial à saúde. Ela nos ensina a deixar o amor guiar nosso relacionamento e a não cair em discussões desnecessárias (Colossenses 3:12-14). A orar pelas nossas ansiedades ao invés de lidar com elas por nós mesmos (Filipenses 4:6-7). A delegar tarefas quando estivermos sobrecarregados (Êxodo 18: 17-23). A evitar prazeres excessivos (Provérbios 25:16).

A Bíblia também nos exorta a guardar o "sábado", tirar um dia por semana para adorar e descansar. Estrategicamente isto nos permite recarregar a bateria, ajustar o foco e acrescentar um tempo para respirar em nossa agenda. Estabelecer esse tipo de espaço extra faz com que os impactos das pressões ao nosso redor sejam amortecidos, reduzindo o estresse que nos mantém no limite com nosso cônjuge. Mas existe uma razão mais profunda que contribui para uma pessoa se irritar facilmente. Egoísmo. Quando nos irritamos facilmente, o coração do problema é primeiramente um problema do coração. Jesus disse, "Pois do que há em abundância no coração, disso fala a boca" (Mateus 12:34). Algumas pessoas são como limão: quando a vida as espreme, elas liberam uma resposta azeda. Alguns são mais parecidos com o pêssego: quando pressionados, a resposta ainda é doce.

Irrar-se facilmente é um indicador de que uma área escondida de egoísmo e insegurança está presente onde o amor deveria reinar. Mas o egoísmo também veste muitas outras máscaras:

A cobiça, por exemplo, é o resultado de ser ingrato pelo que você tem e escolher encobrir ou se apaixonar por algo que é proibido. Quando o coração é ambicioso, ele se irrita e se frustra

facilmente (Tiago 4:1-3). A amargura cria raiz quando respondemos de maneira crítica e nos recusamos a tratar nossa raiva. A raiva não resolvida de uma pessoa amargurada vem à tona quando é provocada (Efésios 4:31). A ambição por mais dinheiro e posse nos frustrará com desejos inalcançáveis (1 Timóteo 6:9-10). Essas fortes paixões, unidas com a insatisfação, nos levam a ofender qualquer um que esteja em nosso caminho. O orgulho nos leva a agir de forma áspera para protegermos nosso ego e reputação.

Estas motivações nunca serão satisfeitas. Mas quando o amor entra em nosso coração, ele nos acalma e nos inspira a tirar o foco de nós mesmos. Ele liberta nosso entendimento e nos ajuda a liberar as coisas desnecessárias.

O amor nos levará a perdoar ao invés de guardar rancor. A sermos gratos em lugar de mesquinhos. A sermos satisfeitos ao invés de prontos a fazer dívidas. O amor nos encoraja a ficarmos felizes quando o outro é bem sucedido, em lugar de perder o sono de tanta inveja. O amor diz, "compartilhe a herança" ao invés de "dispute com seus parentes". O amor nos lembra de priorizar a família em lugar de sacrificá-la por uma promoção no trabalho. No final das contas, o amor diminui o estresse e ajuda a acabar com o veneno que pode crescer dentro de nós em cada decisão que tomamos. Assim, ele prepara o nosso coração para responder ao nosso cônjuge com paciência! e encorajamento, ao invés de responder com raiva e irritação.

» Desafio de hoje »

Escolha hoje para reagir de maneira amorosa, apesar das circunstâncias do seu casamento. Comece fazendo uma lista das áreas em que você precisa separar um tempo para respirar. Então, faça uma lista das motivações negativas e abra mão delas.

- Anote aqui quando o desafio de hoje estiver completo.

Em que áreas da sua vida você precisa estabelecer limites? Quando foi a última vez que reagiu de forma exagerada? Qual foi a motivação real por trás disso? Quais foram as decisões que você tomou hoje?

Por isso procuro sempre conservar minha consciência limpa diante de Deus e dos homens. (Atos 24: 16)

7° Dia

O Amor acredita sempre no melhor

[O amor] tudo crê, tudo espera. - 1 Coríntios 13:7

Nos corredores profundos e secretos do nosso coração, existe uma sala. Ela é chamada de Sala da Admiração. É para esta sala que vão os seus pensamentos quando você se depara com coisas positivas e encorajadoras a respeito do seu cônjuge. E com frequência, você gosta de visitar esse lugar especial.

Nas paredes estão escritas palavras gentis e frases que descrevem bons atributos do seu esposo ou da sua esposa. Elas incluem características como "honestidade" e "inteligência", ou frases como "trabalho diligente", "comida maravilhosa" ou "olhos bonitos". São coisas que você descobriu sobre seu marido ou sobre sua esposa que ficaram gravadas em sua memória.

Quando você pensa nessas coisas, a admiração que você tem pelo seu cônjuge começa a aumentar. De fato, quanto mais tempo você passa meditando nesses atributos positivos, mais grato você é pelo seu marido ou esposa.

A maioria das coisas da Sala da Admiração foi escrita nas fases iniciais do seu relacionamento. Você as resumiria nos aspectos que gostava e respeitava em seu (sua) amado (a). Elas eram verdadeiras, honrosas e boas. E você passou um bom tempo

habitando com elas nesta sala... Antes de se casar. Mas, você deve ter notado que não visita essa sala especial com tanta frequência como fazia no passado. Isso acontece porque existe outra sala competindo com esta.

Mais adiante, outro corredor do seu coração leva à Sala da Depreciação e, infelizmente, você visita esta sala também. Nas paredes deste cômodo está escrito aquilo que seu cônjuge faz que lhe deixa chateado e irritado. Essas palavras foram escritas lá como resultado de frustrações, sentimentos feridos e expectativas não correspondidas.

Esta sala tem ligação com as fraquezas e falhas do seu marido ou esposa. Seus péssimos hábitos, palavras grosseiras e decisões erradas estão escritas em letras grandes que cobrem as paredes de um lado a outro. Se você permanecer por muito tempo neste cômodo, certamente ficará depressivo e pensará coisas do tipo, "Minha

esposa é tão egoísta", ou "Meu marido é um imbecil", ou talvez, "Acho que casei com a pessoa errada".

Algumas pessoas escrevem coisas detestáveis nesta sala, onde censuras são ensaiadas para serem usadas como argumento na próxima briga. Ferimentos emocionais se inflamam aqui fazendo crescer as observações negativas nas paredes. É aqui que as munições são preparadas para a próxima luta e a amargura é espalhada como doença. As pessoas param de amar aqui.

Mas saiba de uma coisa: gastar tempo na Sala da Depreciação destrói casamentos. Os divórcios nascem nessa sala e os planos malignos são esquematizados lá. Quanto mais tempo

you gastar neste lugar, mais o seu coração desvalorizará o seu cônjuge. Este processo tem início no momento em que você passa pela porta desta sala, já que todas as vezes que uma marca é deixada lá, a importância dada ao seu cônjuge diminui.

Você pode dizer, "Mas o que escrevo lá é ver dade!" Sim, mas o que está escrito na Sala da Admiração também é verdade. Todos falham e possuem áreas que precisam de crescimento.

Todos têm questões não resolvidas, feridas e cargas pessoais. Este é um aspecto triste do ser humano. Todos nós pecamos. Mas temos essa tendência infeliz de subestimar nossos atributos

negativos enquanto colocamos os do nosso próximo sob uma lente de aumento. Vamos analisar a verdadeira questão aqui. O amor tem conhecimento da Sala da Depreciação e não vive negando sua existência.

Mas o amor escolhe não viver nela.

Você precisa tomar a atitude de não correr mais para esta sala e de não permanecer por lá após cada acontecimento frustrante no seu relacionamento. Isso não lhe faz nenhum bem, e

rouba de você a alegria do casamento.

O amor escolhe acreditar no melhor das pessoas. Ele dá a elas o benefício da inocência. Ele se recusa a preencher o desconhecido com suposições negativas. E quando nossas piores expectativas se tornam verdade, o amor faz todo o esforço para lidar com elas e ir em frente. O amor foca no positivo enquanto for possível.

É hora de começar a pensar de maneira diferente. É hora de deixar o amor guiar os seus pensamentos e o seu foco. O único motivo que você tem para dar uma olhada na Sala da Depreciação é o de saber como orar pelo seu cônjuge. E a única razão que você tem para entrar nesta sala, é escrever "COBERTO EM AMOR" com letras garrafais em todas as paredes.

É hora de nos mudar para a Sala da Apreciação, nos acomodar e fazer dela o nosso lar. Como escolhermos meditar nos aspectos positivos, descobriremos que muitas outras qualidades

maravilhosas poderão ser escritas nestas paredes. O seu cônjuge é um livro vivo e infinito a ser lido. Ainda existem sonhos e desejos para serem realizados. Talentos e habilidades para serem

descobertos, como tesouros escondidos. Mas a escolha de explorá-los começa com uma decisão sua.

É preciso desenvolver o hábito de frear seus pensamentos negativos e focar nos atributos positivos do seu cônjuge. Esta é uma etapa crucial pela qual temos que passar para aprender a conduzir nosso coração ao verdadeiro amor. Essa é uma decisão sua, mereça ele ou não.

» Desafio de hoje »

Para o desafio de hoje, pegue duas folhas de papel. Na primeira, passe alguns minutos escrevendo coisas positivas a respeito do seu cônjuge. Depois, na segunda folha, faça o mesmo com as coisas negativas. Coloque as duas folhas em um lugar secreto para o próximo dia. Existe um propósito e um plano diferente para cada uma dessas listas. Em algum ponto durante o resto do dia, escolha um atributo positivo e agradeça ao seu cônjuge por ter essa característica.

- Anote aqui quando o desafio de hoje estiver completo.

Qual lista foi a mais fácil de fazer? O que essa atitude revelou sobre os seus pensamentos? Por qual atributo você agradeceu ao seu cônjuge?

Se há algum louvor - nisso pensai. (Filipenses 4:8)

8° Dia

O Amor não arde em ciúmes

Pois o amor é tão forte quanto à morte, e o ciúme é tão inflexível quanto à sepultura. Suas brasas são fogo ardente, são labaredas do Senhor. - Cantares de Salomão 8:6

O ciúme é um dos impulsos mais fortes do ser humano. Ele vem da raiz da palavra zelo e significa "Queimar com um fogo intenso". As Escrituras sutilmente dizem, "O rancor é cruel e a

fúria é destruidora, mas quem consegue suportar a inveja? (Provérbios 27:4) Na verdade, existem duas formas de ciúme: o ciúme legítimo, baseado no amor, e o ilegítimo, baseado na inveja. O ciúme legítimo aparece quando alguém que você ama, que pertence a você, desvia o coração e lhe substitui por outra pessoa. Se a mulher tem um caso amoroso e se entrega a outra pessoa, seu esposo tem um ciúme justificado por causa do amor que ele tem por ela. Ele está ansioso para ter de volta o que é seu por direito.

A Bíblia descreve Deus como tendo esse tipo de ciúme justo pelo Seu povo. Isso não quer dizer que Ele tem inveja de nós, desejando ter o que temos (mesmo porque Ele já possui tudo).

Quer dizer que Ele sente saudade de nós, desejando que Ele seja nosso primeiro amor. Ele não quer que deixemos que outras coisas venham antes d'Ele em nosso coração. A Bíblia nos adverte a adorar somente a Deus, porque "o Senhor, seu Deus, é zeloso; é fogo consumidor." (Deuteronômio 4:24).

Com isso em mente, tiramos o nosso foco do tipo de ciúme ilegítimo, o que se opõe ao amor; aquele que tem origem no egoísmo, onde ter ciúme de alguém é o mesmo que ser "movido com inveja."

Você luta contra o ciúme? Sua amiga é mais popular e você sente ódio dela por isso. Seu colega de trabalho ganha uma promoção e você não consegue dormir à noite. Ele deve ter feito tudo errado, mas você se tornou amargurado por causa do seu sucesso. Dizem que as pessoas ficam felizes com nosso sucesso, desde que não seja maior do que o delas.

O ciúme é uma luta comum. Ele é ativado quando alguém "passa a sua frente" e consegue algo que você quer. Isso pode ser muito doloroso dependendo do seu nível de egoísmo. Em lugar

de parabenizá-lo, você se enche de raiva e pensa maldades a respeito dele. Se não tomarmos cuidado, o ciúme rastejará como uma cobra em nosso coração e acabará

com as nossas motivações e com os nossos relacionamentos. Ele pode nos envenenar a não viver a vida que o Senhor deseja.

Se não acabarmos com a nossa raiva aprendendo a amar os outros, provavelmente conspiraremos contra eles. A Bíblia diz que a inveja nos leva a confusão, a briga e a toda espécie de males (Tiago 3:16, 4:1-2).

Existe uma seqüência de ciúmes ilegítimos nas Escrituras. Ele causou o primeiro assassinato quando Caim desprezou a aceitação de Deus à oferta do seu irmão. Sara mandou sua criada embora porque Hagar podia gerar filhos, enquanto ela não. Os irmãos de José viram que ele era o preferido de seu pai, então eles o jogaram em um poço e o venderam como escravo. Jesus

foi mais amoroso, poderoso e popular que o principal dos sacerdotes, então eles tramaram Sua traição e crucificação.

Na maioria das vezes, não temos inveja de estranhos. Aqueles por quem sentimos ciúmes estão, primeiramente, na mesma esfera que nós. Eles trabalham em nosso escritório, jogam em

nosso time, estão em nosso círculo de amizade... Ou moram em nossa casa. Sim, se não vigiarmos, a inveja pode, também, contagiar nosso casamento.

Quando você se casou, assumiu o papel de maior torcedor e de capitão do fã clube do seu cônjuge. Vocês se tornaram um e compartilharam da alegria um do outro.

Mas, se o egoísmo

entrar, qualquer coisa boa que aconteça com apenas um de vocês pode ser um estimulante para a inveja ao invés da parabenização.

Ele pode estar jogando golfe no final de semana, enquanto ela está limpando a casa. Ele se sente o máximo por conseguir um bom placar, e ela sente vontade de atirar nele.

Ou, talvez, ela é constantemente convidada para sair com as amigas enquanto ele fica em casa com o cachorro. Se ele não vigiar, ele pode se ofender com a popularidade dela.

Em virtude do amor não ser ciumento e sim colocar os outros à sua frente, ele se recusa a permitir que o ciúme entre. O amor lhe conduz a celebrar o sucesso do seu cônjuge ao invés de se ressentir dele. Um esposo amoroso não se importa se a sua esposa for melhor em algumas coisas, se divertir mais, ou ganhar mais aplausos. Ele a vê como um complemento dele, não como uma concorrente.

Quando ele recebe louvor, ele a agradece publicamente pelo suporte em ajudá-lo em seu sucesso. Ele se recusa a vangloriar-se de forma que ela se sinta ressentida.

Uma esposa amorosa será a primeira a se alegrar pelo marido quando ele vencer. Ela não compara suas fraquezas com as forças dele. Em lugar de se lamentar, ela dá uma festa de celebração.

É hora de deixar o amor, a humildade e a gratidão destruir todo o ciúme que nasce em seu coração. É hora de deixar o sucesso de seu cônjuge unir vocês e lhe proporcionar grandes oportunidades de mostrar amor genuíno.

» Desafio de hoje »

Decida ser o maior fã do seu cônjuge, e decida rejeitar qualquer pensamento invejoso. Para ajudá-lo a manter o coração em seu cônjuge e a focar nas conquistas dele, pegue a lista de atributos negativos que você fez ontem e, discretamente, queime-a. Depois, compartilhe com seu cônjuge o quanto você está feliz com o sucesso que ele conquistou recentemente.

- Anote aqui quando o desafio de hoje estiver completo.

Foi difícil queimar a lista? Quais são os aspectos positivos na vida de seu cônjuge que deixam você feliz? Como você pode encorajá-lo a obter sucessos futuros?

Alegrem-se com os que se alegram; chorem com os que choram. (Romanos 12:15)

9° Dia

O Amor deixa boas impressões

Saúdem uns aos outros com beijo de santo amor.

1 Pedro 5:14

Tratamos de alguns fundamentos sérios ao longo dessa jornada. Aprender a demonstrar aspectos do amor como a paciência, a bondade e o encorajamento nem sempre é fácil, mas certamente é crucial para um relacionamento saudável. Dessa forma, a preocupação com a maneira como tratamos nosso cônjuge diariamente pode parecer inconseqüente, mas essa simples questão carrega surpresas significantes. A maneira como um casal cumprimenta um ao outro, pode dizer muito a respeito de como anda o relacionamento dele. Isso pode ser notado em suas expressões e feições, assim como na maneira pela qual eles falam um com o outro. Fica ainda mais óbvio pelo seu contato físico. Mas qual a importância que devemos dar a um cumprimento?

A Bíblia tem mais a dizer sobre maneiras de tratar os outros do que podemos imaginar. O apóstolo Paulo separou um tempo para encorajar seus leitores a cumprimentar calorosamente o próximo quando o encontrasse. Na verdade, ao final da sua carta aos Romanos, Paulo pediu aos seus companheiros cristãos para cumprimentar vinte e sete dos seus amigos e amados. Ele até gastou tempo fazendo uma lista com o nome de cada um desses amigos e amados.

Contudo, não devemos agir assim apenas com os nossos amigos. Jesus apontou no Sermão da Montanha que até os pagãos falam gentilmente com as pessoas que gostam. Isso é fácil para qualquer um. Mas, Ele dá um passo além e diz "que ser temente a Deus inclui ser humilde e gracioso o suficiente para tratar com bondade até os inimigos.

Isso levanta uma questão interessante. Como cumprimentamos os nossos amigos, colegas de trabalho e os nossos vizinhos? E os nossos familiares e aqueles que encontramos em público?

Podemos até encontrar alguém de quem não necessariamente gostamos, mas mesmo assim tratá-lo com cortesia. Então, se somos tão agradáveis e educados com os outros, nosso cônjuge não merece o mesmo multiplicado por dez?

Essa é uma questão que você provavelmente não pensa com frequência - a primeira coisa que dizemos a ele quando acordamos de manhã, o olhar quando entramos no carro, o entusiasmo na voz quando falamos ao telefone. Mas aqui está outra questão que também não é pensada com frequência - a diferença que pode fazer no dia do seu cônjuge se tudo em você expressar o fato de que está muito, muito feliz em vê-lo.

Quando alguém diz que está feliz em nos ver, a nossa auto-estima aumenta. Nos sentimos mais importantes e valorizados. É porque um bom cumprimento prepara o caminho para uma interação positiva e saudável. Assim como o amor, ele traz o vento à nossa navegação.

Pense novamente na história que Jesus contou do filho pródigo. Este jovem rebelde exigiu em dinheiro a sua herança e depois gastou tudo com um estilo de vida imprudente. Mas logo

as conseqüências de suas más escolhas apareceram, e ele se viu comendo restos em um chiqueiro. Humilhado e envergonhado, ele treinou suas desculpas e pensou na melhor maneira de voltar para casa e encarar seu pai. Porém, o cumprimento que ele estava esperando não foi exatamente o que recebeu. "Estando ainda longe, seu pai o viu e, cheio de compaixão, correu para seu filho, e o abraçou e beijou" (Lucas 15:20).

De tudo o que-esse jovem idealizou, a atitude do pai foi, provavelmente, a última que ele esperava. Mas como você acha que ele se sentiu ao receber o abraço e ao ouvir o tom de gratidão de seu pai? Sem dúvida, ele se sentiu mais uma vez amado e precioso. O que você acha que isso fez no relacionamento deles?

Que tipo de cumprimento faria nosso cônjuge se sentir assim? Como podemos despertar os seus sentidos com uma simples palavra, um simples toque, um tom de voz? Um cumprimento amoroso pode abençoar o nosso cônjuge pelo que ele vê, ouve e sente.

Pensemos nas oportunidades que temos de cumprimentar um ao outro. Ao entrar em casa. Ao encontrar para almoçar. Ao dizer boa noite. Ao falar por telefone.

Não precisamos ser ousados e dramáticos todas as vezes. Mas acrescentar ternura e entusiasmo aos cumprimentos nos dá a chance de tocar o coração do nosso cônjuge de maneiras delicadas e sem palavras.

Pense sobre as suas saudações. Você as utiliza adequadamente? Seu cônjuge se sente precioso e apreciado? Ele se sente amado? Mesmo quando você não está bem, pode aliviar a tensão e valorizá-lo no modo como o cumprimenta.

Lembre-se sempre, amar é uma escolha. Então, escolha mudar a maneira como cumprimenta. Escolha amar.

» Desafio de hoje »

Pense em uma maneira especial de cumprimentar o seu cônjuge hoje. Faça isso com um sorriso e com entusiasmo. Então, decida mudar a maneira como o cumprimenta de modo que reflita o seu amor por ele.

- Anote aqui quando o desafio de hoje estiver completo.

Quando e onde você escolheu fazer o seu cumprimento especial? Como você vai mudar o modo como cumprimenta seu cônjuge a partir de hoje?

Seu amor me tem dado grande alegria e consolação. (Filemon 7)

10° Dia

O Amor é incondicional

Mas Deus demonstra o Seu amor por nós: Cristo morreu em nosso favor quando ainda éramos pecadores. - Romanos 5:8

Se alguém perguntasse, "Por que você ama a sua esposa?" ou "Por que você ama o seu marido?" - o que você diria?

A maioria dos homens mencionaria a beleza de sua esposa, seu senso de humor, sua bondade ou sua força interior. Talvez falasse da sua comida, do seu bom gosto para decoração ou quem sabe da boa mãe que ela é.

As mulheres provavelmente diriam algo sobre a aparência de seu marido ou sobre sua personalidade. Elas o elogiariam pela estabilidade ou pelo caráter. Elas poderiam dizer que o amam porque ele está sempre presente. Ele é generoso. Ele é ajudador. Mas e se dentro de alguns anos o seu cônjuge perdesse todas essas coisas? Você ainda o amaria? Baseado nas respostas acima, a única resposta lógica seria "não". Se as suas razões para amar seu cônjuge têm ligação com as qualidades dele - e se essas qualidades, de repente ou gradualmente, desaparecerem - a sua base para amar se vai.

A única maneira de o amor durar por toda uma vida é se ele for incondicional. A verdade é: o amor não é determinado por estar apaixonado, pelo contrário, ele é determinado por escolher amar.

A Bíblia se refere a essa espécie de amor utilizando a palavra grega ágape. Ele se difere dos outros gêneros de amor que são: philos (amizade) e eros (amor sexual). Ambos, amizade e sexo, têm lugar importante no casamento, claro, e são definitivamente partes da casa que construímos juntos como marido e mulher. Contudo, se o casamento depende totalmente de ter interesses em comum ou de uma vida sexual saudável, então a sua fundação é instável.

Philos e eros são mais responsivos por natureza e podem flutuar baseados em sentimentos. O amor ágape, por outro lado, é desprendido e incondicional. Então, ao menos que essa espécie de amor forme a fundação do casamento, o desgaste e as rachaduras do tempo irão destruí-lo. O amor ágape é aquele "na saúde ou na doença", "na riqueza ou na pobreza", "até que a morte os separe". É o único gênero de amor que é verdadeiro.

Ele é assim porque é o gênero do amor de Deus. Ele não nos ama porque somos louváveis, mas porque Ele é amor. A Bíblia diz, "Nisto consiste o amor: não em que nós tenhamos amado a Deus, mas em que Ele nos amou e enviou Seu Filho como propiciação pelos nossos pecados" (1 João 4:10). Se Ele insistisse que nos provássemos dignos de Seu amor, falharíamos miseravelmente. Mas o amor de Deus é uma escolha que Ele faz inteiramente por Ele mesmo. É algo que recebemos d'Ele e então compartilhamos com outros. "Nós amamos porque Ele nos amou primeiro" (1 João 4:19).

Se um homem diz à sua esposa, "Eu não lhe amo mais", ele na verdade está dizendo, "Eu nunca lhe amei incondicionalmente desde o início". Seu amor era baseado em sentimentos ou circunstâncias, não em compromisso. É nisso que resulta a construção de um casamento alicerçado no amor philos ou eros. Precisa haver no casamento uma fundação mais forte que a amizade ou a atração sexual. O amor incondicional, isto é, o amor ágape, não será governado pelo tempo ou pelas circunstâncias. Isso não quer dizer, no entanto, que o amor que começa por razões erradas não pode ser restaurado e redimido. De fato, quando um casamento é reconstruído com o amor ágape na sua fundação, então os aspectos da amizade e do romance se tornam ainda mais intensos do que antes. Quando a apreciação um do outro como melhores amigos e como amantes é baseada em um compromisso inabalável, experimentamos uma intimidade que não pode ser adquirida de nenhuma outra forma.

Porém, se não permitirmos que Deus plante o Seu amor dentro de nós, iremos lutar e fracassar na busca por esse tipo de casamento. O amor que "tudo sofre, tudo crê, tudo espera, tudo suporta" (1 Coríntios 13:7) não vem de dentro. Ele só pode vir de Deus.

A Bíblia diz que "Porque estou certo de que, nem a morte, nem a vida, nem anjos, nem principados, nem coisas presentes, nem futuras, nem potestades, nem a altura, nem a profundidade, nem qualquer outra criatura nos poderá separar do amor de Deus, que está em Cristo Jesus nosso Senhor" (Romanos 8:38-39). Esta é a espécie do amor de Deus. E felizmente - por uma escolha nossa - essa pode se tornar a espécie do nosso amor. Mas primeiro precisamos recebê-lo e compartilhá-lo.

E não se surpreenda caso seu cônjuge comece a viver confiantemente à sombra desse amor, se ele se tornar ainda mais adorável com você. Você não dirá mais : "Eu lhe amo porque ... ", você dirá: "Eu amo você e ponto final."

» Desafio de hoje »

Faça algo fora do normal para o seu cônjuge - algo que prove (para você e para ele) que o seu amor é baseado em suas escolhas e em nada mais. Lave o carro dela. Limpe a cozinha. Compre a sobremesa favorita dele. Dobre as roupas lavadas. Demonstre amor pela simples alegria de serem parceiros no casamento.

- Anote aqui quando o desafio de hoje estiver completo.

Seu amor era baseado nos atributos e comportamentos do seu cônjuge, ou em seu compromisso? Como você pode continuar demonstrando amor quando ele não retoma da maneira como você espera?

Aquele que confia no Senhor, a mi sericórdia o cerca, (Salmos 32:10)

11° Dia

O Amor cuida

Assim devem os maridos amar a suas próprias mulheres,
como a seus próprios corpos - Efésios 5:28

Considere essas duas situações.

Um homem tem sérios problemas com seu carro velho, então ele o leva ao mecânico.

Depois que uma avaliação é feita, ele descobre que o carro precisa de uma revisão geral, o que custaria boa parte do seu orçamento. Por causa do alto custo do reparo, ele decide abrir mão do carro e gastar suas economias em um veículo novo. Parece lógico certo?

Outro homem, um engenheiro, acidentalmente comprime sua mão em um equipamento. Ele corre para o hospital, tira o raio-x, descobrindo que existem vários ossos quebrados.

Apesar de frustrado e com muitas dores, ele utiliza suas finanças de bom grado para ter a mão medicada e restaurada. Então, o engenheiro cuidadosamente trata dela de forma que, nos meses seguintes, seja restabelecida. Este caso, provavelmente, também lhe parece lógico.

O problema com a nossa cultura é que o casamento é tratado mais como o primeiro caso. Quando o seu relacionamento passa por dificuldade, você é encorajado a trocar a sua esposa por um "modelo mais novo". Mas aqueles que têm essa visão não entendem o laço significativo entre um esposo e uma esposa. A verdade é: o casamento é mais como o segundo caso. Somos parte um do outro. Você nunca arrancaria a sua mão se ela estivesse ferida, mas pagaria o que pudesse pelo melhor tratamento médico possível. Isso acontece porque a sua mão é muito valiosa para você. Ela é parte de quem você é assim como seu cônjuge. O casamento é um lindo mistério criado por Deus, juntar duas vidas como sendo uma. Isso não só acontece fisicamente, mas espiritualmente e emocionalmente. Você começa compartilhando a mesma casa, a mesma cama, o mesmo sobrenome. Sua certidão individual se tornou uma. Quando o seu cônjuge sofre uma tragédia, ambos sentem a dor. Quando você alcança sucesso no trabalho, ambos se alegram. Mas em algum ponto ao longo do

caminho, você é desapontado e a realidade de que se casou com uma pessoa imperfeita se manifesta.

Isso, contudo, não muda o fato do seu cônjuge ainda ser parte de você. Efésios 5:28 diz, "Assim devem os maridos amar a suas próprias mulheres, como a seus próprios corpos. Quem ama a sua mulher, ama-se a si mesmo".

Esse versículo é direcionado aos maridos, mas note como cada membro é visto. Ambos são considerados mesma carne. Ele deve ser tratado com a mesma educação e com o mesmo cuidado com que você se trata. Quando demonstramos amor ao nosso cônjuge, estamos demonstrando amor a nós mesmos.

Mas existe outro lado dessa moeda. Quando você maltrata seu cônjuge, também maltrata a si mesmo. Pense nisso. A vida de vocês está agora trançada uma à outra. O seu cônjuge

não pode sentir alegria ou dor, receber bênção ou maldição, sem que você também seja afetado. Então, quando você ataca o seu cônjuge é como atacar o seu próprio corpo.

É hora de deixar o amor dominar seu pensamento. É hora de entender que seu cônjuge é tão parte de você quanto sua mão, seus olhos ou seu coração. Ela também precisa ser amada

e cuidada. E se existe algo causando dor e frustração, então você deve tratar disso com o mesmo amor e ternura como trataria uma ferida corporal. Se ele de alguma forma está machucado, você deve se ver como um instrumento que ajuda a levar cura

para sua vida.

À luz disso, pense em como você trata o corpo físico do seu cônjuge. Você cuida dele como cuida do seu? Você se dirige a ele com respeito e ternura? Você sente prazer em quem ele é? Ou faz se sentir tolo e envergonhado? Assim como você aprecia os seus próprios olhos, mãos e pés, você deve apreciar o seu cônjuge como quem aprecia um presente muito caro.

Não permita que a cultura ao seu redor determine o valor do casamento. Compará-lo a algo que pode ser descartado ou substituído é desonrar o propósito de Deus para ele. Seria como amputar um membro do seu corpo. Ao invés disso, o casamento deve ser o retrato do amor entre duas pessoas imperfeitas que escolheram amar uma a outra apesar de tudo.

Sempre que o marido olha nos olhos da esposa, ele deve se lembrar de que "aquele que ama a sua esposa ama a si mesmo". E a esposa deve lembrar-se de que quando ela o ama, ela também está amando e honrando a ela mesma.

Quando você olha para o seu cônjuge, está olhando para I fina parte de você. Então, trate bem a sua esposa. Fale bem II. Dele. Nutra e cuide do amor da sua vida.

» Desafio de hoje »

Quais as necessidades da sua esposa ou do seu marido hoje podem ser supridas por você hoje? Você pode adiar uma viagem de negócios? Fazer uma massagem nas costas ou no pé dela)? Tem algum trabalho doméstico onde possa ajudar? Escolha um gesto olje dfga, "eu cuido de você" e faça isso com um sorriso.

- Anote aqui quando o desafio de hoje estiver completo.

O que você escolheu fazer para mostrar que cuida do seu cônjuge? O que você aprendeu com essa experiência?

"O que você quer que eu lhe faça?"; perguntou-lhe Jesus. (Marcos 10:51)

12° Dia

O Amor deixa o outro vencer

Não olhe cada um somente para o que é seu, mas cada qual também para o que é dos outros. - Filipenses 2:4

Se lhe pedissem para citar três áreas onde você e seu cônjuge discordam, você seria capaz de fazer isso sem pensar muito. Você pode até ser capaz de fazer uma lista das dez primeiras se lhe dessem mais alguns minutos. E infelizmente, ao menos que um de vocês ceda, essas mesmas questões estarão sempre entre você e seu cônjuge. Infelizmente, a teimosia chega como uma característica padrão do modelo de ambos, marido e esposa. Defender nossos direitos e opiniões faz parte da nossa natureza e construção.

Porém, pode ser algo destrutivo em um casamento, e isso rouba tempo e a produtividade. Pode também ser a causa de grandes frustrações para ambos.

Contudo, não é sempre ruim ser teimoso. Algumas coisas são dignas de defesa e proteção. Nossas prioridades, moral e obediência a Deus devem ser guardadas com grande esforço. Mas, na maioria das vezes debatemos por coisas insignificantes, como a cor da parede ou a escolha do restaurante.

Outras vezes, claro, o assunto é mais sério. Um deseja ter mais filhos; o outro não. Um deseja passar as férias com toda família, o outro não. Um deseja que as crianças estudem em uma

escola particular; o outro prefere que elas passem para uma escola federal. Um pensa que é hora de um aconselhamento para casais ou acha que podem estar mais envolvidos com a igreja, enquanto o outro não.

Apesar dessas questões não surgirem todos os dias, elas volta e meia aparecem e não vão embora. Parece que nunca chegaremos a uma solução ou a um acordo. Isso acaba se tornando uma obstinação. É como dirigir com o freio de mão puxado.

Só existe uma maneira de escapar de becos sem saída como esses e essa solução é encontrada em uma palavra contrária a teimosia - uma palavra que já vimos enquanto discutíamos a bondade. Essa palavra é "disposição". É uma atitude, um espírito de cooperação que deve permear as nossas conversas. É como palmeira à beira do oceano, que resiste aos ventos fortes porque sabe como se curvar de forma graciosa. E o maior exemplo disso é Jesus Cristo, como está escrito em Filipenses 2.

Siga a instrução do Seu amor desprendido...

Como Deus, Ele tinha todo o direito de recusar se tornar homem, mas Ele se entregou e fez - porque Ele estava disposto. Ele tinha o direito de ser servido por toda humanidade, mas veio para nos servir. Ele tinha o direito de viver em paz e segurança, mas, de bom grado, rendeu a Sua vida por causa dos nossos pecados. Ele se dispôs até mesmo a suportar a tortura da cruz. Ele amou, cooperou e se colocou sob a vontade de Seu Pai, ao invés da sua própria vontade.

À luz desse maravilhoso testemunho, a Bíblia nos deixa, em resumo, a seguinte frase: "Tende em vós aquele sentimento que houve também em Cristo Jesus" (Filipenses 2:5) - o sentimento de disposição, flexibilidade, submissão e humildade. Significa renunciar pelo bem dos outros, o que temos direito de exigir para nós mesmos.

A única consequência de suas atuais discussões será que ambos continuarão inflexíveis. Mas no momento em que um dos dois decidir dizer "Eu abro mão da minha opinião para fazer à sua maneira hoje", a discussão vai terminar. E apesar desta atitude nos custar o orgulho e o desconforto, faremos um investimento de amor eterno em nosso casamento. "Sim, mas depois eu vou parecer um bobo. Eu vou

perder na discussão. Eu vou perder o controle da situação". Nós parecíamos bobos quando éramos teimosos e nos recusávamos a ouvir. Já perdemos na discussão quando fizemos dela algo mais importante que nosso casamento e a auto-estima do nosso cônjuge. Já perdemos o controle emocional quando dissemos coisas que ofenderam e feriram nosso cônjuge.

A coisa mais sábia e amorosa a se fazer é começar a encarar os desentendimentos com a disposição de nem sempre insistir em fazer as coisas à nossa maneira. Isso não quer dizer que o

nosso cônjuge está necessariamente certo ou sendo sábio no que diz respeito a um problema, mas significa que estaremos levando sua preferência em consideração, como forma de valorizá-lo.

O melhor conselho do amor vem da Bíblia, que diz, "Mas a sabedoria que vem do alto é antes pura; depois pacífica, amável, compreensiva" (Tiago 3: 17). Em lugar de tratar nosso cônjuge como inimigo ou como alguém de quem devemos nos proteger, começemos a tratá-lo como nosso melhor e mais apreciado amigo. Vamos dar às suas palavras grande importância.

Não, não temos que estar sempre de comum acordo. Não temos que ser cópias um do outro. Se fôssemos, um de nós seria desnecessário. Duas pessoas que sempre compartilham as mesmas opiniões e perspectivas não têm o equilíbrio e sabor que aprimoram o relacionamento. Assim, as diferenças existentes entre duas pessoas são para aprendizado.

Você está disposto a se curvar para demonstrar amor ao seu cônjuge? Ou você se recusa a ceder por causa do orgulho? Se para você isso não tem importância ao longo do caminho - especialmente na eternidade - então, abra mão dos seus direitos e escolha honrar o seu amor. Será bom tanto para você quanto para o seu casamento.

» Desafio de hoje »

Demonstre amor através da disposição, escolhendo ceder em uma área de desacordo entre você e seu cônjuge. Diga a ele que você está colocando a preferência dele em primeiro lugar.

- Anote aqui quando o desafio de hoje estiver completo.

Do que você decidiu abrir mão hoje? O que isso lhe custou? Como isso irá lhe ajudar no futuro?

Se for possível, quanto depender de vós tende paz com todos os homens. (Romanos 12: 18)

13° DIA

O Amor é justo

Se uma casa se dividir contra si mesma, tal casa não poderá subsistir. - Marcos 3:25

Querendo ou não, os conflitos no casamento são simplesmente inevitáveis. Quando vocês selaram o casamento como noivo e noiva, não juntaram apenas suas esperanças e sonhos, juntaram também o coração, temores, imperfeições e carga emocional. A partir do momento em que saíram da lua de mel, iniciaram o processo

real de descoberta um do outro, desagradavelmente percebendo o quão pecador e egoísta cada um pode ser.

De repente, o seu cônjuge escorrega do seu pedestal e você do dele. A aproximação forçada do casamento começou a remover a farsa pública, expondo seus problemas pessoais e hábitos, retos. Bem vindo à humanidade falha.

Ao mesmo tempo, as tempestades da vida começaram a lhe provar e a revelar do que você é feito realmente. Exigências do trabalho, problemas de saúde, discussões familiares e necessidades financeiras incendiaram o casamento em vários aspectos, acrescentando pressão e calor ao relacionamento. Isto prepara o caminho para que desentendimentos ocorram entre os casais. Discutimos e brigamos. Ferimos. Vivemos em conflito. Mas não estamos sozinhos.

Todos os casais passam por tempestades. Faz parte do casamento. Mas nem todos os casais sobrevivem à elas.

Então, não pense que fazer o desafio de hoje acabará com todos os conflitos do casamento. Pelo contrário, pôr em prática este desafio lhe ajudará a lidar com o conflito de forma

que vocês saiam saudáveis do outro lado. Os dois, juntos. O dano mais profundo, mais doloroso que um dia podemos cometer (ou já cometemos) no casamento, está mais propício a acontecer em meio ao conflito. E porque é no conflito que o nosso orgulho é forte, nossa raiva é fervente. Somos mais egoístas e críticos. Nossas palavras são venenosas. Tomamos as piores decisões. Um casamento pode começar muito bem na segunda e ficar mal na terça, se conflitos desenfreados assumirem o controle e se nenhum de nós tiver o pé no freio.

Mas o amor chega e modifica as coisas. O amor nos lembra que nosso casamento é valioso demais para permitirmos que se autodestrua, e que o nosso amor por nosso cônjuge é mais importante que qualquer discussão. O amor nos ajuda a instalar air bags e construir corrimãos em nosso relacionamento. Isso nos faz lembrar que os conflitos podem, na verdade, se transformar em algo bom. Os casais que aprendem a viver em meio a conflitos tendem a ser mais chegados, mais confiantes, mais íntimos, e a viver, subseqüentemente, um relacionamento mais profundo.

Mas como? A maneira mais sábia é aprender a discutir com clareza, estabelecendo regras saudáveis para conflitos. Se não houver um guia de como abordar tópicos sérios, não haverá limites quando a discussão esquentar.

Basicamente, existem dois tipos de limites para lidar com conflitos: os limites "nós" e os limites "eu".

Os limites "nós" são regras que ambos concordam de antemão, regras que se aplicam durante qualquer briga ou discussão. Cada um de nós tem o direito de gentilmente, mas diretamente, relembrar esses limites quando forem violados. Eles podem incluir:

1. Nunca mencionaremos divórcio.
 2. Não levantaremos casos antigos e irrelevantes do passado.
 3. Nunca iremos brigar em público ou na frente de nossos filhos.
 4. Daremos um tempo se o conflito chegar a um nível nocivo.
 5. Nunca tocaremos um no outro de modo ofensivo.
 6. Nunca dormiremos com raiva um do outro.
7. O fracasso não é uma opção. Faremos o que for necessário para sairmos bem dele.

Os limites "eu" são regras que praticamos pessoalmente, por nossa conta. Aqui estão alguns dos exemplos mais eficientes:

1. Eu ouço primeiro para depois falar. "Sabei isto, meus amados irmãos: Todo homem seja pronto para ouvir, tardio para falar e tardio para irar-se" (Tiago 1: 19).
2. Eu lidarei com meus problemas honestamente. "E por que vês o argueiro no olho do teu irmão, e não reparas na trave que está no teu olho?" (Mateus 7:3)

3. Falarei com gentileza e mantereí o meu tom de voz baixo. "A resposta branda desvia o furor, mas a palavra dura suscita a ira" (Provérbios 15: 1).

Discutir justamente significa trocar as nossas armas. Desentendimentos com dignidade resultam de construir uma ponte ao invés de destruir. Lembremos: Amar não é uma batalha, mas é sempre digno de batalha.

» Desafio de hoje »

Converse com o seu cônjuge e estabeleça regras saudáveis de conflito. Se o seu cônjuge não estiver pronto para isso, então escreva os seus limites pessoais para a "briga". Decida colocá-los em prática quando o próximo desentendimento ocorrer.

- Anote aqui quando o desafio de hoje estiver completo.

Se o seu cônjuge participou com você, qual foi a reação dele? Que regras você escreveu para si mesmo?

Sedes unânimes entre vós. (Romanos 12:16)

14° Dia

O Amor sente prazer

Goza a vida com a mulher que amas, todos os dias
da tua vida vã. - Eclesiastes 9:9

Uma das coisas mais importantes que você deve aprender em sua jornada de O Desafio de Amar é que não deve somente seguir o seu coração. Você deve guiá-lo.

Não permita que seus sentimentos e emoções assumam o controle. Coloque-os no banco de trás e diga para onde está indo.

Em seu casamento, nem sempre você se sente apaixonado. Seu coração não dispara constantemente com a idéia de passar todos os momentos com o seu cônjuge.

Ninguém consegue manter o desejo ardente de estar junto somente com sentimentos. Contudo, também é muito difícil amar alguém só por obrigação.

Os recém casados deleitam-se naquele que agora chamam de cônjuge. Seu amor é recente e jovem, e a esperança por um futuro romântico ganha espaço no coração deles. Porém, existe algo tão poderoso quanto aquele amor recente, novo. Vem da decisão de se deleitar no esposo ou esposa e amá-lo (a), não importando o tempo que estão casados. Em outras palavras, o amor que escolhe amar é tão poderoso quanto o amor que se sente amando. Sob vários aspectos, é um amor ainda mais verdadeiro porque mantém os olhos bem abertos.

Sempre nos comportaremos de forma reprovável um com o outro. Ela vai lhe dar nos nervos. Ele vai lhe irritar. Mas os dias passam muito rápido para serem desperdiçados com discussões por coisas pequenas. A vida é curta demais para isso.

Ao contrário, é hora de guiar o coração para mais uma vez se deleitar em seu cônjuge. Aprecie-o. Segure suas mãos e busque sua companhia. Deseje conversar com ele. Lembre-se do motivo que fez você se apaixonar pelo seu caráter. Aceite sua personalidade - manias e tudo o mais - e receba-o com alegria, mais uma vez, em seu coração.

Mais uma vez, você escolhe o que aprecia. Você não nasceu com certas configurações e preferências específicas para agir de acordo com elas. Se você é irritante, é porque escolheu ser assim. Se você só consegue trabalhar com uma casa limpa, é porque não escolheu outra maneira de agir. Se critica seu cônjuge mais do que elogia, é porque está permitindo que seu coração seja

egoísta. Você tem se conduzido à crítica. Então agora é a hora de recuar seu coração. É hora de aprender a sentir prazer em seu cônjuge mais uma vez, e não mais esperar que seu coração sinta prazer em quem ele é.

Pode ser surpreendente para você saber que a Bíblia contém muitas histórias românticas, nenhuma mais atrevida e provocante do que os oito capítulos de Cantares de Salomão. Veja a maneira como esses dois apaixonados sentem prazer um no outro neste livro poético...

A mulher: "Qual a macieira entre as árvores do bosque, tal é o meu amado entre os jovens; com grande gozo sentei-me à sua sombra; e o seu fruto era doce ao meu paladar. Levou-me à sala do banquete, e o seu estandarte sobre mim é o amor (Cantares de Salomão 2:3-4).

O homem: "Levanta-te, amada minha, formosa minha, e vem! Pomba minha, que andas pelas fendas das penhas, no oculto das ladeiras, mostra-me o teu semblante faze-me ouvir a tua voz; porque a tua voz é doce, e o teu semblante formoso (Cantares de Salomão 2: 13-14).

Sentimental demais? Vigoroso demais? Não para aqueles que direcionam seu coração a se deleitar no amor da sua vida - mesmo quando o vigor desaparece, mesmo quando ela está usando rolos no cabelo, mesmo quando os cabelos dele estão caindo. É hora de lembrarmos por que nos apaixonamos. É tempo de rir e sonhar novamente, prazerosamente.

O desafio de hoje lhe direciona a uma mudança de coração real e radical. Para alguns, o movimento em direção ao deleite pode ser apenas um pequeno passo adiante. Para outros, esse movimento requer um salto gigante para fora de uma repugnância crônica. Mas se você já sentiu prazer antes - o mesmo de quando se casou - você pode se deleitar de novo. Mesmo se isso aconteceu há muito tempo. Mesmo se grandes mudanças ocorreram para mudar sua percepção.

É sua a responsabilidade de reaprender o que ama nesta "nova" pessoa, para quem você se prometeu para sempre.

» Desafio de hoje »

Propositadamente, negligencie uma atividade que normalmente faria. Para gastar um tempo de qualidade com o seu cônjuge. Faça algo que ele amaria fazer, ou um projeto que ele gostaria muito de realizar. Apenas estejam juntos.

- Anote aqui quando o desafio de hoje estiver completo.

Do que você decidiu abrir mão? O que vocês fizeram juntos? Como foi que aconteceu? Que novas coisas você aprendeu (ou reaprendeu) a respeito do seu cônjuge?

Dizer que o seu (sua) esposo (a) é santo (a) para você não significa que ele (a) é perfeito (a). Santidade significa que ele (a) está separado (a) para um propósito maior - nada que seja comum ou cotidiano, mas especial e único. A pessoa que se tornou santa para você tem um lugar em seu coração que não pode ser ocupado por nenhum rival. Ela é sagrada para você, uma pessoa a ser honrada, elogiada e defendida.

Uma noiva cuida dessa maneira do seu vestido de noiva. Depois de usá-lo em seu dia especial, ela o cobre e o protege, depois o separa de tudo o mais em seu armário.

Você não a vê usando o vestido enquanto trabalha no jardim ou enquanto vai à cidade. Seu vestido de noiva tem um valor por si mesmo. Desse ponto de vista, ele é santo e sagrado para ela.

Quando duas pessoas se casam, cada cônjuge se torna "santo" um para o outro, pela união do casamento. Isto significa que nenhuma outra pessoa no mundo inteiro tem o direito de receber este nível de compromisso e afeto de você. O seu relacionamento é incomparável. Você tem intimidade física só com ela, só com ele. Você edifica uma casa, cria seus filhos com essa pessoa. Seu coração, suas posses, sua vida é para ser absorvida em um laço incomum compartilhado com esse ser humano.

É assim que acontece em seu casamento? Seu cônjuge poderia dizer que você o honra e o respeita? Você o considera separado e valioso? Santo?

Talvez você não se sinta dessa maneira, e quem sabe até por uma boa razão. Talvez você deseje que alguém do lado de fora veja o nível de desrespeito que você recebe do seu marido ou da sua esposa - alguém que faça seu cônjuge se sentir envergonhado ao expor o que realmente é dentro de casa.

Mas essa não é a questão do amor. O amor honra mesmo quando é rejeitado. O amor trata o seu amado como alguém especial e sagrado mesmo quando suas atitudes ingratas são tudo o que recebe de volta.

É maravilhoso, com toda certeza, quando um marido e uma esposa estão juntos nesse propósito, quando eles estão seguindo o mandamento bíblico "dediquem-se uns aos outros" em amor, quando eles "preferem dar honra aos outros" (Romanos 12: 10). O casamento deve ser honrado por todos e o leito conjugal deve ser conservado puro (Hebreus 13:4).

Mas quando seus esforços em honrar não são recíprocos, você deve honrar da mesma forma. É isso que o amor lhe desafia a fazer - a dizer "De todos os relacionamentos que eu tenho,

darei mais valor ao nosso. De todas as coisas que estou disposto a sacrificar, sacrificarei o máximo por você. Com todas as suas falhas, pecados, erros e culpas - passadas e presentes - eu ainda escolho amar e honrar você." É assim que uma atmosfera para que o amor seja reaceso é criada. É assim que conduzimos o nosso coração a novamente amar de verdade nosso cônjuge. Essa é a beleza da honra.

» Desafio de hoje »

Escolha uma maneira de demonstrar honra e respeito ao seu cônjuge que vá além da sua rotina. Pode ser abrir a porta para ela. Pode ser separar as roupas que ele irá vestir. Pode ser a forma como você ouve e fala com ele. Mostre ao seu cônjuge que ele é altamente honrado aos seus olhos.

- Anote aqui quando o desafio de hoje estiver completo.

Como você escolheu dar honra ao seu cônjuge? Quais foram os resultados? Que outras maneiras de demonstrar honra você pode utilizar nos próximos dias?

PRÉVIA GRATUITA · OFERTA POR TEMPO LIMITADO

Você chegou ao fim desta prévia.

Continue lendo "O Desafio de Amar_min.cdr"
e mais de 1 milhão de livros — de graça por 30 dias.

★★★★★ Mais de 1 milhão de leitores já aproveitam

Com o Kindle Unlimited, sua leitura não tem fim:

- ✓ Leia à vontade — explore mais de 1 milhão de títulos sem pagar por livro.
- ✓ Leve para qualquer lugar — baixe o app gratuito e leia onde e quando quiser.
- ✓ Em qualquer tela — celular, tablet, computador ou Kindle — você escolhe.
- ✓ Grandes autores — best-sellers e novos talentos, inclusive títulos em inglês.

COMEÇAR MEUS 30 DIAS GRÁTIS

Cobrança só após o período grátis.

- ✓ Pagamento seguro
- ✓ Acesso imediato
- ✓ Cancele quando quiser

Não precisa ter um Kindle: baixe o app gratuito e comece a ler agora.

Se não quiser ler no aplicativo Kindle, compre o livro [clikando aqui](#).