



Confianza la Llave para Dialogar

Introducción: (No se lee textual)

Esta plática es acerca de la confianza, como se define en el FDS, una decisión que hago para revelar mi sentimiento a mi cónyuge y saber que el/ella me alcanzará y tratará de sentir dicho sentimiento. Empieza la plática dando la definición de confianza, señalando como fue presentada en el FDS. Lo que no es confianza - no es la capacidad de mi cónyuge en aconsejar o calmar, no es echar basura al otro, no es una revelación de una acción pasada o una confesión. Finalmente, esta confianza no es un sentimiento, es una decisión que hacemos.

(El o Ella 2 min.)

Parte Uno: Aprendiendo a Confiar.

Comparte sobre los sentimientos que encontraste difícil de revelar a tu cónyuge ya sean en el FDS o en los días cercanos después del FDS, incluye en tu compartir:

1. El sentimiento y una descripción breve de él.
2. Por que era difícil de compartir ese sentimiento con el/ella.
3. Que te ayudó a confiar en el/ella con este sentimiento (señala la bondad de tu cónyuge).
4. Comparte la respuesta de tu cónyuge cuando compartiste este sentimiento.
5. Comparte la cercanía que sentiste.

(El y Ella 3 min. c/u)

Parte Dos: Construyendo Confianza.

Comparte un sentimiento reciente que encontraste difícil de compartir en su diálogo, incluye los mismos puntos del 1 al 5 en la parte anterior y también señala la forma en que han crecido en confianza el uno con el otro (o donde aún necesitan crecer porque aún tienen dificultades para compartir en esas áreas.) Comparte las maneras en que has visto tu confianza del uno en el otro mejorar en áreas específicas.

(El y Ella 3 min. c/u)

Parte Tres: El Júbilo de la Confianza.

Comparte tus propios sentimientos al estar en la disposición de abrirte en áreas difíciles con tu cónyuge. Comparte la seguridad de ser amado a pesar de los sentimientos que no te puedan gustar en ti mismo, etc.

(El y Ella 3 min. c/u)

Dialogo 10 + 10:

¿Qué sentimientos recientemente quise compartir contigo, pero no pude o no me atreví? Y
¿CMS al revelarte esto ahora?

Compartir Abierto:

¿Qué clase de sentimientos tengo más dificultad para compartir en el diálogo?

Pilar Comunidad Sección XIV – USA. Febrero 2005