¿Qué hubiera pasado si compró un paquete de semillas y nunca las plantó? ¿Qué hubiera pasado si Ud. plantó las semillas y las descuidó? Así como las semillas, las habilidades de las relaciones y el conocimiento no le ayudarán al crecimiento de un matrimonio sano sino hasta que Ud. las APLIQUE.

¿Qué tan seguido ha aprendido Ud. acerca de un cambio que podría mejorar su vida pero nunca hizo el cambio? Aún si Ud. empieza a hacer el cambio, ¿que tan seguido falla para seguir con el cambio el tiempo suficiente para recibir todos los beneficios? Para la mayoría de las personas, esto sucede más seguido que de lo que se preocupan de admitirlo.

Nuestra tendencia natural es tomar el camino de la menor resistencia. Esto significa que seguido que al escoger no perder el tiempo y esfuerzos haciendo cambios positivos que mejorarán nuestras vidas. ¿Porqué algunas personas son capaces de de vencer esta tendencia y otras no? Dadas las herramientas correctas y buena información, la diferencia entre aquellos que alcanzan sus metas y aquellos que no alcanzan sus metas es la persistencia.

¿Por qué algunas parejas son capaces de formar matrimonios sanos mientras que muchas otras parejas no son capaces? TODAS las parejas encuentran obstáculos en sus matrimonios. Aquellas que persisten en hacer las cosas que reforzarán sus matrimonios son las parejas que triunfan en sostener matrimonios sanos.

¿Cómo desarrolla Ud. la persistencia? Para contestar esta pregunta, Ud. primero debe de entender que es lo que refuerza la persistencia. La persistencia es como un motor y la motivación es el combustible. Las dos Fuentes primarias del combustible la motivación que le da fuerza al motor de la persistencia son externas e internas. Las Fuentes Externas incluyen recompensas y el miedo Las Fuentes Internas incluye la fuerza de voluntad y el amor.

Las fuentes externas producen una rápida quema de combustible, pero el combustible dura un corto periodo de tiempo. Otra desventaja de las fuentes externas es la cantidad incrementada de combustible necesario cada vez para poder producir los mismos resultados. Un ejemplo de este principio es pensando cuando Ud. era un niño pequeño. ¿Cuánto trabajo estaba Ud. dispuesto a hacer por un dólar? ¿Cuánto tiempo continuaría Ud. trabajando si su salario actual hubiera bajado a un dólar por hora?

Ud. puede usar recompensas para tener su motor de persistencia funcionando, pero lo más rápido posible Ud. deberá cambiar a una fuente interna de combustible de motivación. La ventaja de las fuentes internas como la fuerza de voluntad y el amor, es de que Ud. termina con más combustible que cuando empezó En esencia, el amor y la fuerza de voluntad llegan a ser fuentes perpetuas de combustible. Ralph Waldo Emerson escribío“ “Los que persistimos en algo, llega a ser más fácil para nosotros hacerlo, no es que la naturaleza de la cosa en si misma haya cambiado, sino que nuestra fuerza para hacerlo se ha incrementado.” . Las personas que mantienen cambios positivos, le ponen combustible de persistencia a sus motores con combustibles internos de motivación.

Otra llave para el éxito es observar el desempeño de su persistencia en el motor hasta que Ud. se haya formado un hábito. Hemos desarrollado una herramienta llamada Seguimiento al Hábito Log TM Para ayudarle a Ud. a lograr esto.Ud. Puede imprimir el log en www.healthymarriage.org/habitlog.htm

Si Ud. quiere un matrimonio sano, Ud. también necesita tener un plan. Si Ud. vive en la Ciudad de New York y quiere visitar el Gran Cañón, entonces un método es subirse a un carro y empezar a manejar. Es más que probable que Ud. desperdiciará mucho tiempo y dinero, porque Ud. no ha tomado el tiempo de investigar y hacer un plan de manejo. Tan simple como parece esto, muchas parejas hacen esto cuando se casan. Ellas pagan muchos miles de dólares y gastan cientos de horas haciendo preparativos para la boda, pero hacen muy poco para aprender como formar y sostener un matrimonio sano.

No importa donde esté Ud. en su viaje matrimonial, tomando el tiempo para aprender la habilidad y el conocimiento de las relaciones básicas, se incrementarán significativamente sus oportunidades para un viaje más feliz.

Según aprende Ud. las habilidades de relaciones sanas, escriba un plan en cómo las aplicará en su matrimonio. Hemos desarrollado una herramienta llamada Reforzando mi Plan de Matrimonio. para ayudarle a lograr esto. Ud. puede imprimir un plan en “healthymarriage.org/myplan.htm” Para mantener su matrimonio sano, Ud. necesitará referirse a su plan seguido y modificarlo según se encuentre con los retos inevitables del matrimonio.

Plan de Acción

1. Lea los otros temas en esta serie yendo a www.healthymarriage.org

2. Tome unas clases de educación de matrimonios. Para una lista de clases vaya www.smartmarriages.com

3. Complete su Plan de Reforzar mi Matrimonio.

4. Escoja una habilidad de relaciones específicas para trabajar y use el Seguimiento al Hábito Log TM

5. Haga un compromiso de persistir y no se rinda cuando esté difícil.

Ningún matrimonio es sano todo el tiempo. Sin embargo, hay matrimonios que son sanos la mayor parte del tiempo. Cuando Ud. vea que su matrimonio se ha vuelto no sano, pregúntese Ud. "¿Qué puedo hacer para ayudar a que mi matrimonio vuelva a ser sano otra vez? Nunca espere que su cónyuge tome el primer paso para sanar su matrimonio. Haga lo que UD. necesita hacer y HAGALO AHORA MISMO!!! Mientras más pronto tome Ud. la acción y aplique lo que ha aprendido, más pronto su matrimonio puede sanar.

Hay algunas cosas que Ud. nunca debe tolerar en su matrimonio La violencia doméstica es una de ellas. Si Ud. es una víctima de la violencia doméstica, por favor, contacte a un profesional inmediatamente.

© El Instituto Nacional de Matrimonios Sanos.

Matrimonio

Aumente la Alegría
Disminuya la Miseria

Persistencia

Una Llave para Abrir la Puerta a un Matrimonio Sano