

10 Formas de Decir la Verdad con Amor:

1. Diga la verdad. Siempre.

Debí haberle dicho a mi esposo cómo iba mi día cuando me llamaba. Decir "Estoy bien" cuando realmente no lo está, no es decir la verdad. Es mejor expresar cómo se siente ahora, en lugar de explotar más tarde. La Biblia dice: "*No se mientan los unos a los otros...*" (Col. 3:9), porque el amor requiere la verdad.

2. No grite.

Solía pensar que gritar era una parte inevitable de los conflictos, pero no es así. Gritar es una elección. Un día decidí gritarle a mi esposo, no porque tenga problemas de audición, sino porque creía que aliviaría mi frustración y lo haría entender. Pero, por supuesto, no lo hizo. He aquí por qué: Gritar es un signo de agresión y falta de respeto. Esto aumenta la ira y evita la comprensión.

3. Manténgase en el tema.

Solía dejar que las viejas heridas y frustraciones se colaran en los nuevos conflictos, pero esto bloqueó la comunicación, esto puso a mi esposo a la defensiva y reabrió viejas heridas. Al abordar una verdad difícil, limite la conversación a solo esa verdad. Créame, perderse en las "malas hierbas" de los argumentos del pasado no resolverá el problema, solo lo empeorará.

4. Escoja sus palabras con cuidado.

Jesús dijo: "*Lo que uno dice brota de lo que hay en el corazón*". Lucas 6:45b, NTV. Entonces, los pensamientos amorosos preceden las palabras amorosas. Hacer una pausa para pensar o incluso decir en voz alta: "Mi cónyuge es la persona más importante en mi vida", lo ayuda a tratarlo de esa manera. Las palabras duras, los gritos y los comentarios cortantes no pertenecen en una relación amorosa.

5. Anime, no se burle.

El ridiculizar y el sarcasmo no ayudan a la comunicación; más bien, la impiden (yo he experimentado eso). Cuando aborda una verdad difícil, los elogios pueden ayudarle. He aquí por qué: eso comunica apoyo. Es como decir: "Te admiro. Eres capaz de hacer grandes cosas. Quiero ayudarte". Su cónyuge recibirá la verdad mejor cuando él o ella se sienta apoyado.

6. Tome responsabilidad de cada palabra.

Cuando estoy enojada, me siento tentada a culpar a alguien más por lo que dije. Quizás usted pueda relacionarse con eso. Aquí está la verdad: Nadie lo obliga a decir nada, sus palabras son su elección. Si falla en hablar con amor, entonces tome responsabilidad de ello. Sea específico al disculparse, diciendo: "No debí haber

dicho eso. Lo siento mucho ". El temor de tener que disculparse por cada palabra cruel lo motivará a hablar con amor.

7. No frunza el ceño ni vire los ojos.

Los estudios demuestran que el rostro humano es extremadamente expresivo. Es capaz de comunicar múltiples emociones sin decir una palabra. Considere mirarse en un espejo mientras habla por teléfono. ¿Frunce el ceño a menudo? ¿Vira los ojos? Las expresiones a menudo hablan más que las palabras, así que aprenda a usar sus expresiones faciales para transmitir amor.

8. Haga la paz una prioridad.

Cuando me descargo en mi esposo, la paz no está en mi agenda: Le he gritado cuando yo he tenido un mal día. No es de extrañar que eso creara una batalla. La Biblia dice: *"Haz tu mejor esfuerzo por vivir en paz con todos"*. Romanos 12:18, CEV (Traducido). Así que cuando hable con su cónyuge, haga que el mantener la paz sea una prioridad.

9. No le diga "Tú deberías..." a su cónyuge.

He aprendido a no decir, "así es como debes sentirte" o "así es como debes actuar". He aquí por qué: decir "Deberías" prolonga la presión. Hace suposiciones sobre el oyente. Nadie quiere que le digan cómo sentirse o qué hacer. En vez de eso, díglele a su cónyuge: "Así es como me siento", luego prepárese para escuchar.

10. Busque a Dios. Él puede ayudarlo.

Una vez que comencé a buscar al Señor diariamente, mi matrimonio comenzó a cambiar. Mi tono de voz se hizo más suave y mis palabras se volvieron más positivas. Realmente no puedo explicarlo, pero el amor de Dios se derramó en mi vida (y mi matrimonio). De hecho, Dios me ayudó mucho, escribí un libro entero sobre cómo buscarlo. Aquí está la verdad: No podemos hablar con amor por nuestra propia cuenta. Cuanto más nos encontramos con Dios, más poder recibimos para amar.

Decir la verdad con amor no es fácil, especialmente con su cónyuge. Y si ha fallado, ciertamente no está solo, pero hay esperanza. Dios quiere ayudarlo a amar bien a su cónyuge, tanto de palabra como, de hecho.

Acérquese a Él. Lea Su palabra diariamente.

Use las ideas anteriores.

Pase mucho tiempo en oración.

El Señor puede proporcionar la gracia, el poder y la sabiduría que necesita para decir la verdad con amor, como Él lo hace.

