



RODINA V AKCI

Centrum pro rodinu Zábřeh
www.rodinazabreh.webnode.cz
mail: rodinazabreh@gmail.com

nabízí v rámci "národního týdne manželství"

40 VÝZEV LÁSKY PRO HEZKÉ MANŽELSTVÍ

praktické nápady pro vylepšení manželství
(podle filmu V jednom ohni)

materiál zašleme zdarma e-mailem, je barevně rozdělen po týdnech,
můžete si ho vytisknout a svázat, použít pro vaše společenství
nebo třeba uložit na plochu počítače pro praktické využití...

zpracovala M. Sikorová

40 VÝZEV LÁSKY

ÚKOL DEN 1 - LÁSKA JE TRPĚLIVÁ

První část dnešního úkolu je poměrně jednoduchá. Ačkoli láska je sdělována mnoha různými způsoby, jsou to právě slova, která často odrážejí stav našeho srdce. Během celého příštího dne se rozhodněte růst v trpělivosti tím, že během celého dne svému partnerovi neřeknete vůbec nic negativního. Jestliže k tomu budete pokoušeni, předem se rozhodněte neříkat vůbec nic. Je lepší držet jazyk za zuby, než říci něco, čeho byste pak mohli litovat.

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Stalo se dnes něco, co ve vás vyvolalo hněv vůči vašemu partnerovi? Byli jste dnes v pokušení myslet si o něm nějaké negativní věci a nechat tyto myšlenky zaznít i nahlas? Byl váš partner překvapen tím, že jste se v nějaké situaci zdrželi kritických poznámek na jeho adresu?

ÚKOL DEN 2 - LÁSKA JE LASKAVÁ

Kromě toho, že podobně jako včera nebudete jednání svého partnera komentovat jakýmkoli negativním způsobem, dnes také udělejte nějaké nečekané gesto jako akt laskavosti vůči své manželce či manželovi.

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Jaké objevy o lásce jste udělali dnes? O co zvláštního jste se dnes snažili? Jakým konkrétním způsobem jste dnes svému partnerovi vyjádřili laskavost?

ÚKOL DEN 3 - LÁSKA NENÍ SOBECKÁ

Jestliže něčemu věnujete svůj čas, energii a peníze, stává se to pro vás důležitějším. Je těžké přinutit se, aby vám záleželo na něčem, do čeho neinvestujete. Kromě toho, že se dále budete zdržovat negativních komentářů, kupte dnes svému partnerovi něco, čím mu dáte najevo, že jste na něj dnes mysleli.

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Jaký dárek jste pro svého partnera vybrali? Co se stalo, když jste mu jej předávali? Jak jej přijal? Jak jste se při tom cítili vy sami?

ÚKOL DEN 4 - LÁSKA JE POZORNÁ

Oslovte svého partnera někdy uprostřed běžných záležitostí dnešního dne. Nemějte při tom nic jiného v úmyslu, než se jej zeptat, jak se mu daří a zda byste pro něj mohli něco udělat.

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Co jste se o sobě či o svém partnerovi dozvěděli při plnění dnešního úkolu? Jak by se takovéto kontakty mohly stát přirozenější, běžnější a skutečně přínosnou součástí vašeho životního stylu?

ÚKOL DEN 5 - LÁSKA NENÍ HRUBÁ

Požádej svého partnera, aby ti řekl tři věci, které způsobují, že se s tebou cítí nepříjemně nebo které jej iritují. Zeptej se jej na to, aniž bys jej při tom nějak napadal či napadala nebo aniž by ses snažil či snažila své jednání omluvit či ospravedlnit. Jde o to, aby ses dozvěděl či dozvěděla, jak to vidí tvůj partner ze své vlastní perspektivy.

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Na které věci poukázal váš partner, jimž byste měli věnovat pozornost? Jak jste zvládli tomuto sdělení naslouchat, co to ve vás vyvolávalo? Co máte v plánu dělat pro zlepšení těchto oblastí?

ÚKOL DEN 6 - LÁSKA NENÍ POPUDLIVÁ

Rozhodněte se, že dnes budete na náročné situace ve svém manželství reagovat láskyplným způsobem, a ne popudlivě či podrážděně. Začněte tím, že si uděláte seznam oblastí, kde do svého denního rozvrhu potřebujete začlenit čas pro odpočinek. Pak si udělejte seznam všech špatných motivací, kterých se potřebujete zbavit.

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Kde ve svém životě potřebujete vytvořit prostor pro odpočinek a nadechnutí se? Kdy a na co jste v poslední době reagovali nepřiměřeně? Jaká za tím byla skrytá motivace? Jaké jste dnes udělali konkrétní rozhodnutí?

ÚKOL DEN 7 - LÁSKA VĚŘÍ V TO NEJLEPŠÍ

Pro dnešní úkol si připravte dva listy papíru. Nejprve si vyhradte několik minut na to, abyste si na první z těchto listů udělali seznam všech pozitivních věcí, které vás v té chvíli napadnou o vašem partnerovi. Pak na druhý list sepište vše, co vás v té chvíli o vašem partnerovi napadne negativního. Potom oba listy ukryjte na nějaké tajné místo, aby vám byly později v pravý čas k dispozici. Pro každý z nich máme určitý zvláštní plán. Někdy během zbytku dnešního dne si pak znovu pročtete list, na který jste si zapsali pozitivní věci o svém partnerovi. Vyberte si jednu z těchto věcí a ve vhodné chvíli mu za ní osobně či písemně poděkujte.

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Který z těch dvou seznamů bylo pro vás snadnější udělat? Co vám to ukázalo o vašich vlastních myšlenkách? Za jakou pozitivní věc ze života vašeho partnera jste mu dnes osobně poděkovali?

ÚKOL DEN 8 - LÁSKA NENÍ ŽÁRLIVÁ

Rozhodněte se stát největším fanouškem svého partnera a odmítnout každý náznak žárlivosti. Abyste mohli svá srdce otevřít svému partnerovi a zaměřit se na jeho úspěchy, vezměte si k ruce včerejší seznam jeho negativních vlastností a nenápadně jej spalte. Pak zkuste svému partnerovi vyjádřit radost z nějakého konkrétního úspěchu, kterého nedávno dosáhl.

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Jak to pro tebe bylo obtížné spálit ten seznam? Které pozitivní zkušenosti ze života svého partnera mohou pro tebe být důvodem k oslavě? Jak jej můžeš povzbudit k dosažení podobného úspěchu v budoucnosti?

ÚKOL DEN 9 - LÁSKA DĚLÁ DOBRÝ DOJEM

Vymyslete nějaký zvláštní způsob, jakým byste dnes chtěli pozdravit svého partnera. Pak to udělejte s úsměvem a přirozenou vroucností. Poté se rozhodněte i nadále změnit způsob svého zdravení tak, aby více odrážel vaši lásku k partnerovi.

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Kdy a kde jste se rozhodli uskutečnit svůj dnešní speciální pozdrav? Jak od tohoto bodu nadále změníte svůj způsob zdravení svého partnera?

ÚKOL DEN 10 - LÁSKA JE BEZPODMÍNEČNÁ

Během dnešního dne pro svého partnera udělejte něco neobyčejného – něco, co vám i jemu připomene, že vaše láska je založena na vašem rozhodnutí a na ničem jiném.

Umyjte auto. Uklid'te kuchyň. Kupte mu jeho oblíbený zákusek. Vyžehlete či složte vyprané prádlo. Jakýmkoli způsobem dejte najevo svoji prostou radost z toho, že smíte být jejím či jeho partnerem v manželství.

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Byla vaše láska v minulosti založena spíše na vlastnostech a chování vašeho partnera, nebo spíše na vašem vlastním závazku a rozhodnutí? Jak můžete pokračovat v projevování své lásky k vašemu partnerovi i v situacích, kdy tato láska není opětována tak, jak byste to očekávali?

ÚKOL DEN 11 - LÁSKA JE STAROSTLIVÁ

Čím byste dnes mohli vyjít vstříc svému partnerovi? Mohli byste třeba něco zařídit místo něj nebo mu něco donést? Nebo mu umýt záda či namasírovat nohy? Nebo pomoci při domácích pracích? Zkuste dnes prostě udělat nějaké gesto, které tomu druhému řekne: „Starostlivě o tebe pečuji!“ A udělejte to s úsměvem na rtech.

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Jak jste se dnes rozhodli vyjádřit svoji starostlivou péči o svého partnera? Co jste se na základě této zkušenosti naučili?

ÚKOL DEN 12 - LÁSKA NECHÁVÁ DRUHÉHO VYHRÁT

Vyjádřete svoji lásku tím, že se svému partnerovi ochotně přizpůsobíte v nějaké oblasti, která je ve vašem manželství předmětem sporu. Řekněte mu, že dáváte přednost jeho přání.

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Jakou spornou oblast jste si pro dnešní úkol vybrali? Co vás stálo vaše přizpůsobení se? Jak vám to může pomoci do budoucna?

ÚKOL DEN 13 - LÁSKA BOJUJE ČESTNĚ

Promluvte si se svým partnerem o stanovení zdravých pravidel konfliktu. Pokud váš partner na to není připraven, sepište si tedy alespoň svá vlastní osobní „pravidla boje“. Rozhodněte se je dodržovat, až se objeví vaše nejbližší hádka či spor.

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Jestliže váš partner přijal pozvání ke společné tvorbě pravidel konfliktu, jaká byla jeho reakce? Jaká pravidla jste si zformulovali sami pro sebe?

ÚKOL DEN 14 - LÁSKA NACHÁZÍ POTĚŠENÍ

Úmyslně dnes vynechejte nějakou činnost, kterou běžně děláte, abyste mohli se svým partnerem strávit příjemný a ničím nerušený čas. Pust'te se do něčeho, co by váš partner skutečně rád dělal, nebo navrhňte nějakou činnost, kterou váš partner skutečně miluje. Prostě buďte spolu.

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Co jste se dnes rozhodli vypustit ze svého programu? Co jste dělali společně? Jak to šlo? Co nového jste se dozvěděli (nebo znovu připomněli) o svém partnerovi?

ÚKOL DEN 15 - LÁSKA JE UCTIVÁ

Vyberte si nějaký způsob, jakým svému partnerovi prokážete úctu a respekt tak, že se to bude vymykat vaší běžné rutině. Například tím, že své manželce galantně přidržíte dveře. Nebo tím, že svému manželovi uložíte na místo jeho oblečení. Může to být způsob, kterým spolu komunikujete, jak nasloucháte či jak mluvíte. Prostě svému partnerovi jakkoli ukažte, že si jej vysoko ceníte.

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Jaký způsob jste si vybrali k tomu, abyste dnes svému partnerovi prokázali úctu? Jak to dopadlo? Jaké jsou některé z dalších způsobů, kterými mu můžete prokázat úctu v následujících dnech?

ÚKOL DEN 16 - LÁSKA SE PŘIMLOUVÁ

Začněte se dnes modlit za srdce svého partnera. Modlete se za tři specifické oblasti, ve kterých toužíte po tom, aby Bůh působil v životě vašeho partnera a ve vašem manželství.

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Udělal jste nějakou zkušenost s mocí modlitby v minulosti? Za co jste se modlili dnes? Bylo to pro vás snadné, nebo vám to připadalo nezvyklé?

ÚKOL DEN 17 - LÁSKA PODPORUJE INTIMITU

Odhodlejte se chránit tajemství svého partnera (pokud ovšem nejsou pro něj či pro vás nebezpečná) a rozhodněte se, že se za tyto skryté oblasti jeho života budete modlit. Zkuste s vaším partnerem iniciovat osobní rozhovor a udělejte předsevzetí, že mu projevíte lásku i přes všechny nepříjemné záležitosti skryté v jeho životě. Dobře mu naslouchejte, když se s vámi bude sdílet o svých osobních myšlenkách, pokušeních a bojích. Pokuste se mu při tom vytvořit prostor, kde se bude cítit bezpečně.

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře): .

Jak je to pro vás obtížné spolknout nějakou kritickou či štiplavou poznámku na adresu svého partnera? Co jste se o něm dnes dozvěděli jednoduše tím, že jste mu pozorně naslouchali?

ÚKOL DEN 18 - LÁSKA SE SNAŽÍ POROZUMĚT

Připravte speciální večeři jen pro vás dva. Udělejte ji tak hezkou a slavnostní, jak jen uznáte za vhodné. Při této večeři se pak soustředte na to, abyste svého partnera lépe poznali, a to zvláště v oblastech, o kterých spolu mluvíte jen zřídka. Dbejte na to, aby to pro vás pro oba byl příjemný večer.

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Co jste se dnes o svém partnerovi dozvěděli nového, co vám nebylo známo z dřívějšího? Jak byste mohli pokračovat v tomto procesu objevování? Jakými dalšími způsoby a při jakých dalších příležitostech? Které okamžiky z dnešního večera byly pro vás obzvláště důležité?

ÚKOL DEN 19 - LÁSKA NENÍ V LIDSKÝCH SILÁCH

Podívejte se zpátky na úkoly, které jste se snažili plnit během posledních dní. Byly tam některé, které se vám zdály být nesplnitelné? Uvědomili jste si, že potřebujete Boha, aby proměnil vaše srdce, a tak vám daroval schopnost milovat? Požádejte Boha, aby vám ukázal, jak je to s vaším vztahem k Němu, a prostě jej za sílu a milosrdenství, aby se naplnil věčný cíl vašeho života.

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Co myslíte, že vám Bůh říká? Vnímáte ve svém srdci jakýsi neklid, který vás znovu a znovu odkazuje na Boha? Jaké rozhodnutí jste udělali jako odpověď na tuto zkušenost?

ÚKOL DEN 20 - LÁSKA JE JEŽÍŠ KRISTUS

Mějte odvahu vzít Boha za slovo. Mějte odvahu důvěřovat Ježíši a přijmout jeho spásu. Mějte odvahu modlit se těmito či podobnými slovy: „Pane Ježíši, jsem hříšný člověk. Avšak tys prokázal svoji lásku ke mně svojí smrtí na odpuštění hříchů a prokázal jsi svoji moc zachránit mě ze smrti svým vzkříšením. Pane, proměň mé srdce a zachraň mě svojí milostí.“

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Poznamenejte si, co pro vás znamenala dnešní zkušenost. I když jste třeba jen obnovovali svůj již dřívější závazek přijímat a vyjadřovat Jeho lásku, co vám dnes Bůh skrze tuto zkušenost ukázal?

ÚKOL DEN 21 - LÁSKA JE SPOKOJENÁ V BOHU

Dnes se zvláště zaměřte na to, abyste si udělali čas na modlitbu a četbu Bible. Pokuste se přečíst si každý den kapitolu z knihy Přísloví (je jich v ní 31 – zásoba na celý měsíc), nebo kapitolu z evangelií (Matouš, Marek, Lukáš, Jan). Při této četbě se ponořte do lásky a zaslíbení, která má pro vás Bůh. To přispěje k vašemu růstu na cestě s Ním.

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Jak myslíte, že trávení každodenního času s Bohem promění vaši situaci a perspektivu? Jak můžete Bohu vyhradit větší část svého dne?

ÚKOL DEN 22 - LÁSKA JE VĚRNÁ

Láska je rozhodnutí, ne pocit. Láska je promyšlená akce, ne bezmyšlenkovitá reakce. Rozhodněte se dnes, že svému závazku milovat zůstanete věrní, a to i v případě, když váš partner ztratil téměř veškerý zájem o to, aby vaši lásku přijímal a opětoval. Vyjádřete mu dnes svoji lásku těmito nebo podobnými slovy: „Miluji tě. Tečka. A budu tě milovat i tehdy, když ty moji lásku opětovat nebudeš.“

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Proč je tato láska nemožná bez toho, aby ve vašem srdci pulzovala Kristova láska? Jak vám Jeho přítomnost ve vás umožní milovat toho druhého, i když by tato láska byla zatím jen jednostranná?

ÚKOL DEN 23 - LÁSKA VŽDY OCHRAŇUJE

Odstraňte cokoli, co překáží rozvoji vašeho vztahu, jakékoli závislosti či vlivy, které vás okrádají o váš čas a vaše city, a tak odvracejí vaše srdce od vašeho partnera.

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Co jste odstranili či čeho jste se zbavili jako první? Jsou ve vašem životě ještě další věci, se kterými je také třeba se rozloučit? Jak podle vás může odstranění těchto věcí pomoci vám samotným, vašemu manželství a vašemu vztahu s Bohem?

ÚKOL DEN 24 - LÁSKA A ŽÁDOSTIVOST

Skončujte s tím právě teď. Identifikujte každý objekt žádostivosti ve svém životě a odstraňte jej. Pojmenujte každou lež, které jste skočili na lep honbou za zakázanými potěšeními, a odmítněte ji. Žádostivosti nesmíte dovolit ani to, aby bydlela někde na okraji vašeho života, v „pokoji pro hosty“. Musí být zabita a zničena – ještě dnes – a nahrazena spolehlivými Božími sliby a srdcem naplněným dokonalou Boží láskou.

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Co jste ve svém životě identifikovali jako oblast žádostivosti? Co vás podléhání této žádostivosti již stálo během vašeho života? Co vše jste již do této žádostivosti investovali? Jak daleko vás tato žádostivost odvedla od toho, abyste byli člověkem, jakým byste si přáli být? Poznamenejte si své nové rozhodnutí hledat především vztah k Bohu a ke svému partnerovi místo toho, abyste se řídili pochybnými tužbami.

ÚKOL DEN 25 - LÁSKA ODPOUŠTÍ

Cokoli jste svému partnerovi doposud neodpustili, odpusťte mu dnes. Pusťte to z rukou. Podobně, jako každý den prosíme našeho nebeského Otce „odpusť nám naše viny“, stejně tak jej musíme každý den prosit o to, aby nám pomohl také „odpustit našim viníkům“. Neodpuštění vás a vašeho partnera možná ve svém vězení drželo už příliš dlouho. Řekněte dnes z celého srdce: „Rozhodl či rozhodla jsem se odpustit.“

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Co jste dnes odpustili svému partnerovi? Jak dlouho jste na svých bedrech nesli tíhu tohoto neodpuštění? Jaké nové možnosti vidíte před sebou nyní, když jste tuto záležitost předali Bohu?

ÚKOL DEN 26 - LÁSKA JE OSOBNĚ ZODPOVĚDNÁ

Udělejte si čas, abyste dobře promodlili všechny oblasti, kde se vám něco nepodařilo. Poproste Boha o odpuštění a pak se pokařte natolik, abyste tyto své chyby přiznali i před svým partnerem. Udělejte to upřímně a pravdivě. Poproste o odpuštění i svého partnera. Nezáleží na tom, jak na tuto prosbu bude reagovat; vy se ale ujistěte, že svou osobní zodpovědnost v lásce skutečně přijmete. Dokonce i když váš partner na vaše vyznání chyb zareaguje s kritikou, přijměte ji tak, že si jí prostě vezmete k srdci jako dobrou radu do života.

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Co váš partner potřebuje k tomu, aby uvěřil, že vaše přiznání bylo více než jen pouhá slova?

ÚKOL DEN 27 - LÁSKA POVZBUZUJE

Odstraňte ze svého domu jed nerealistických očekávání. Připomeňte si jednu oblast, kde vám partner řekl, že od něj očekáváte příliš mnoho, a řekněte mu, že je vám líto, že jste na něj v této oblasti byli tak tvrdí. Slibte mu, že se mu budete snažit v této věci porozumět, a ujistěte jej o své bezpodmínečné lásce.

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Jestliže na svého partnera kladete taková vysoká očekávání, u kterých není vnitřně motivován jich dosáhnout, co vám to říká o vás samotných? Jaké jsou nejlepší způsoby, jak se vypořádat s tímto míjením se v očekáváních?

ÚKOL DEN 28 - LÁSKA PŘINÁŠÍ OBĚTI

Jaká je právě teď jedna z největších potřeb v životě vašeho partnera? Existuje nějaké břímě, které byste mohli sejmut z jeho zad nějakým vašim obětavým skutkem? Ať už je tato partnerova potřeba velká či malá, rozhodněte se, že uděláte vše, co je ve vašich silách, abyste ji naplnili.

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Kolik soužení vašeho partnera je způsobeno nedostatkem vašeho zájmu a iniciativy? Když jste vyjádřili ochotu mu pomoci, jak ji přijal? Existují ještě některé další potřeby, které byste mohli v životě svého partnera naplnit?

ÚKOL DEN 29 - LÁSKA A JEJÍ MOTIVACE

Dříve, než dnes uvidíte svého partnera, modlete se za něj osobně a za jeho potřeby. Ať vám to přijde snadné či nikoli, až jej potkáte, řekněte mu prostě: „Miluji tě!“ A pak mu nějakým hmatatelným způsobem vyjádřete svoji lásku. Znovu se pak v modlitbě obraťte k Bohu a děkujte mu, že vám dává výsadu milovat právě tohoto výjimečného člověka, milovat ho bezpodmínečně, způsobem, jakým Bůh sám miluje vás oba.

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Jak tato změna motivace ovlivní váš vztah k partnerovi a vaše reakce na něj? K čemu vás to konkrétně inspiruje, abyste udělali či začali dělat? K čemu vás to naopak povzbuzuje, abyste s tím přestali?

ÚKOL DEN 30 - LÁSKA VYTVÁŘÍ JEDNOTU

Vyberte si jednu oblast, ve které zakoušíte ve svém manželství nějaké rozdělení či nejednotu, a vnímejte ji dnes jako nový podnět pro vaše modlitby. Žádejte Boha, aby vám odhalil vše, co by ve vašem vlastním srdci ohrožovalo jednotu s vaším partnerem. Modlete se, aby Bůh totéž udělal pro vašeho partnera. A pokud to je vhodné, prodiskutujte tyto oblasti otevřeně se svým partnerem a hledejte Boží pomoc a Boží cestu k vaší jednotě.

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Otevřel vám Pán oči vůči něčemu novému, co mohlo doposud nebo by mohlo v budoucnu rozdmýčávat neshody ve vašem manželství? Jakým způsobem máte v úmyslu na toto poznání zareagovat? Jsou nějaké oblasti, ve kterých doufáte, že Bůh bude působit směrem k hlubší jednotě i ve vašem partnerovi?

ÚKOL DEN 31 - LÁSKA A MANŽELSTVÍ

Je ve vašem životě nějaký problém související s tématem „opuštění“ vaší původní rodiny, který jste zatím neměli odvahu pojmenovat či řešit? Přiznejte to dnes svému partnerovi a rozhodněte se, že to napравíte. Závisí na tom jednota vašeho manželství. Poté svému partnerovi i Bohu slibte, že vaše manželství znovu učiníte prioritou, která bude mít přednost před jakýmikoli jinými lidskými vztahy.

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Bylo pro vás těžké zabývat se tímto tématem a nevyřešenými problémy, které vás v souvislosti s ním napadaly? Jak dalece tyto nevyřešené věci doposud zasáhly váš vztah s partnerem? Pokud tím, kdo má v této oblasti největší potíže, je váš partner (spolu se

svými rodiči), jakým způsobem byste mohli láskyplně pomoci tomu, aby se věci pohnuly dobrým směrem?

ÚKOL DEN 32 - LÁSKA NAPLŇUJE SEXUÁLNÍ POTŘEBY

Pokud to bude možné, zkuste dnes či při nejbližší příležitosti iniciovat sex se svým manželem či manželkou. Udělejte to takovým způsobem, který respektuje to, co vám váš partner řekl (nebo naznačil) o tom, co od vás sexuálně potřebuje. Proste Boha, vám pomohl prožít toto setkání tak, že bude příjemné pro vás pro oba, a aby vám skrze toto dnešní setkání otevřel další cestu k ještě hlubší intimitě.

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Byla pro vás dnešní zkušenost uspokojivá? Pokud to nedopadlo tak, jak jste doufali, co si myslíte, že to zkomplikovalo? Svěřili jste tuto oblast Bohu v modlitbě? Jestliže dnešní setkání bylo pro vás oba požehnáním, co si z dnešní zkušenosti můžete vzít do budoucna?

ÚKOL DEN 33 - LÁSKA SE VZÁJEMNĚ DOPLŇUJE

Uvědomte si, že váš partner je nedílnou součástí vašeho budoucího úspěchu. Dejte mu dnes vědět, že jej chcete přizvat do svých budoucích rozhodování, a že potřebujete znát jeho pohled a slyšet jeho radu. Jestliže jste v minulosti ignorovali jeho podněty ke společnému rozhodování, přiznejte před ním toto své zanedbání a poproste jej o odpuštění.

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Jaká vás v nejbližší době čekají rozhodnutí, která byste mohli se svým partnerem udělat společně? Co jste se dnes naučili o roli svého partnera v oblasti společného rozhodování?

ÚKOL DEN 34 - LÁSKA OSLAVUJE ZBOŽNOST

Připomeňte si nějaký nedávný konkrétní příklad, kdy váš partner zcela zřejmým způsobem projevil svůj křesťanský charakter. Najděte pak během dne vhodnou příležitost k tomu, abyste mu v souvislosti s tím vyslovili své uznání a vyjádřili svoji radost.

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Který příklad ze života vašeho partnera jste si vybrali? Kolika dalšími způsoby můžete oslavovat jeho růst ve zbožnosti? Jak jej můžete povzbudit k tomu, aby v tom vytrval?

ÚKOL DEN 35 - LÁSKA SI NECHÁ PORADIT

Získejte dnes kontakt na někoho, kdo by vás mohl doprovázet, radit vám a poskytnout oporu v oblasti vašeho manželského života. Měl by to být někdo, kdo je dobrým křesťanem a kdo k vám bude upřímný a laskavý. Pokud cítíte, že potřebujete odborné poradenství, pak udělejte první krok a zaříd'te první schůzku. Během celého tohoto procesu hledání svého průvodce proste Boha, aby vedl vaše rozhodnutí a vaši schopnost rozlišování.

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Koho jste si zvolili za svého manželského průvodce či poradce? Proč jste si vybrali právě tohoto člověka? Co očekáváte, že se od něj můžete naučit?

ÚKOL DEN 36 - LÁSKA JE BOŽÍ SLOVO

Rozhodněte se číst Bibli každý den. Opatřete si nějakou pomůcku k roztímavé četbě Písma, která by vám mohla být průvodcem. Pokud je váš partner tomu otevřený, můžete se s ním zkusit domluvit, zda byste nemohli svoji denní četbu Bible prožívat společně. Začněte každou oblast svého života podřizovat Božimu vedení a stavějte tak svůj dům na skále.

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Ve které oblasti vašeho života nejvíce potřebujete Boží radu? Ve které oblasti se cítíte

být nejvíce naklonění k selhání? Co chcete, aby vám Bůh ukázal skrze své slovo?

ÚKOL DEN 37 - LÁSKA HLEDÁ SHODU V MODLITĚ

Zeptejte se svého partnera, jestli by pro vás bylo možné začít se společně modlit. Promluvte si o tom, jaká denní doba by k tomu byla nejvhodnější, ať už to bude hned ráno, někdy během dne, nebo večer před spaním. Začněte tento čas využívat k odevzdávání vašich obav, neshod a potřeb Pánu, a to třeba hned dnes. Nezapomeňte Bohu poděkovat za to, jak se o vás stará a jak vám žehná. Pokud váš partner s takovýmito společně strávenými chvílemi v modlitbě souhlasit nebude, i tak se dnes rozhodněte, že takovouto pravidelnou každodenní chvíli strávíte v osobní modlitbě vy sami.

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Co můžete udělat pro to, abyste svému partnerovi pomohli k tomu, aby byl ochotný souhlasit se společnou modlitbou ve dvojici? Jestliže jste se na společné modlitbě dohodli již dnes, jaké to bylo? Jaké poučení jste si z této pro vás možná nové zkušenosti odnesli do budoucna?

ÚKOL DEN 38 - LÁSKA NAPLŇUJE SNY

Položte si otázku, co by si váš partner skutečně přál, kdyby to bylo dosažitelné. Vložte tuto otázku do své osobní modlitby a začněte si načrtávat konkrétní plán, jak naplnit některé (když už ne všechny) jeho touhy do té nejzazší míry, jaké jste momentálně schopni.

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Co vás v minulosti udělalo netečnými vůči naplňování snů vašeho partnera? Jak by to změnilo váš vztah, kdyby váš partner věděl, že jeho sny jsou pro vás prioritou? Které z jeho tužeb se budete snažit v nejbližší době naplnit?

ÚKOL DEN 39 - LÁSKA VŽDY VYDRŽÍ

Spočiňte nějaký čas v osobní modlitbě a pak svému partnerovi napište dopis, ve kterém znovu vyjádříte svůj trvalý závazek lásky vůči němu. V tomto dopise také vyjádřete, proč se tomuto manželství odevzdáváte až do smrti, a že jste se rozhodli svého partnera milovat za všech okolností. Dopis pak zanechte na místě, kde jej váš partner bude moci najít.

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Prožívali jste při psaní dnešního dopisu nějaké obavy nebo něco, co vám v tom bránilo? Jak očekáváte, že váš partner bude na dopis reagovat? Jak vám při psaní dopisu pomáhal Bůh a co jste se při tomto procesu dozvěděli o vás samotných?

ÚKOL DEN 40 - LÁSKA JE OSOBNÍ SMLOUVOU

Sepište spolu se svým partnerem obnovu svého manželského slibu a doma ji umístěte na nějaké viditelné místo. Pokud to zvážíte jako vhodné, můžete uspořádat slavnostní obnovu svých svatebních slibů před svým farářem či pastorem a za účasti rodinných příslušníků. Uspořádejte tuto slavnost tak, aby byla živým svěděním hodnoty manželství v Božích očích a vysokého ocenění toho, že můžete se svým partnerem tvořit jedno životní společenství.

Splnění dnešního úkolu (můžete poznamenat do svého diáře):

Co vám Bůh odhalil během vaší práce s Výzvou lásky? Jak se změnil váš pohled na vaše manželství? Jak jste oddáni Bohu a svému životnímu partnerovi? S kým byste se o tuto svoji zkušenost mohli podělit formou osobního svědectví?