

SOFONIAS FERNANDO AMADEU



AS EMOÇÕES
VENENOSAS

MEU BLOG
LIVRO

AS EMOÇÕES VENENOSAS

ESCRITO POR SOFONIAS

Edição	Meu blog Meu Livro – Editora
Direção	Menino da Lua
Título:	As emoções venenosas
Autor:	Sofonias Fernando Amadeu
Revisão:	Menino da Lua
Diagramação	M. Mistério
Recolha	M. Mistério
ISBN:	979-989-1809192-2-4

Todos os direitos reservados.

Copyright © 2022

SOBRE NÓS:

A Editora “Meu blog Meu Livro” foi fundada em agosto no dia 1 de 2021, por Menino da Lua juntamente com o *M. Mistério* (Joelson) *Semideus* (Jeremias) e a Menina da Lua. Juntos formamos a mais nova comunidade editorial meu blog Meu Livro.

A editora tem como objectivo principal ajudar os novos e os antigos escritores na sua caminhada literária, temos como objectivo divulgar e apoiar as obras dos nossos escritores.

Lançamos Livros e Revistas de qualidade, pois, para nós o mais importante é a carreira dos nossos escritores, bem como o desenvolvimento dos mesmos.

Não há nada melhor do que ler um livro por isso:

Baixe os nossos livros:

meublogmeulivroeditoraeventos.blogspot.com

Agradecimentos

Meus agradecimentos vão, primeiramente a Deus, por mim cuidar em todo tempo, pela oportunidade que ele me dá a cada novo dia. Aos meus pais por me terem gerado, aos meus irmãos, que de uma forma direta ou indiretamente têm me ajudado. O meu agradecimento e reconhecimento a todos os que não foram nominalmente mencionados, que deram o seu contributo para que essa obra venha a ser uma dádiva para todos Angolanos. Meus agradecimentos vão também para toda a equipa que trabalham dentro do projecto “Ler Por Gosto”, por toda a disponibilidade, apoio e aconselhamento neste meu novo livro. O meu muito obrigado no geral!

Dedicatória

Apresente obra é dedicada à minha mãe, Isabel Nascimento, minha heroína, pelo carinho e a atenção que ela sempre teve comigo. Ao meu querido pai, Fernando Amadeu. Também dedico a um casal que tenho como exemplo, Tia Madalena e Tio Nelo! Continuem assim, pois vocês são o maior exemplo que eu tenho. Novamente dedico a todos casais, a todos solteiros e a todas solteiras.

SUMÁRIO

Prefácio

Capítulo 1

O ciúme

A grande ira

Tédio no casamento

A Mágoa

Inveja

Rancor

Capítulo 2

Casamento civil

O famoso Alambamento

Por que devo casar?

A escolha

Amor acabou

A vida conjugal

Capítulo 3

A Mudança depois do casamento.

Homens de barro e mulheres de osso

Sexo

Vergonha do marido

Momento íntimo

A verdade sobre o ciúme

Um pedacinho do céu

Operação superpai

Sobre o autor

Prefácio

Casar é fácil, mas permanecer casado é difícil. Encontrar um bom casamento ou um relacionamento feliz que dure a vida toda é uma raridade, você não precisa ser um gênio para constatar esse facto, basta olhar as pessoas ao seu redor ou aquelas pessoas com quem você se relaciona todos os dias, para reconhecer rapidamente como essa afirmação é verdadeira.

Pois muitas são as emoções que podem acabar com o seu casamento ou mesmo com o seu relacionamento, eu tenho chamado de emoções venenosas, elas são : ciúme, tristeza, medo, raiva, tédio, ansiedade, rancor, vergonha, frustração, etc.

Mesmo que você esteja casado há poucos meses, sem dúvida já percebeu como é desafiador permanecer casado e ainda mais ser feliz no casamento.

Responda as seguintes perguntas:

1. Como vai o seu casamento?
2. Como vai à comunicação no seu relacionamento?
3. O que você já fez para salvar o seu casamento?
4. Qual foi o motivo de vocês casarem?
5. Porque você casou?
6. O que você pensa fazer agora com o seu casamento.?

Estas perguntas são para ti fazer ver até onde você chegou com o seu relacionamento ou com o teu casamento.

Se parece tão difícil desenvolver e conservar o seu casamento e vínculos familiares saudáveis, saiba que há esperança para tua família.

Salva o seu casamento lendo este livro, porque ela foi escrita pensando no seu relacionamento.

Boa leitura ilustre!

" Não me julgue quando eu não conseguir
fazer aquilo que tu sabes fazer "

Sofonias.

Se quiseres alguém que te mereça,
Primeiro seja tu o merecedor dela,
Sentimentos recíprocos.

M. Mistério

PARASITAS QUE AFETAM O NOSSO CASAMENTO

1. ANGÚSTIA: Estado de humor que implica inquietude, a qual surge graças a uma preocupação ou sofrimento.

2. ARREPENDIMENTO: Sensação de culpa por uma ação realizada, acompanhado de vontade de poder alterá-lo.

3. CULPA: Sentimento de responsabilidade sobre um evento ou ação de carácter negativo.

4. ESTRESSE: Sentir-se superado perante uma determinada situação pela exigência de rendimento.

5. FRUSTRAÇÃO: Frustração contra uma pessoa ou ação por se considerado como algo injusto.

6. NOJO: Sensação de desagrado que produz rejeição.

7. MEDO: Angústia devido à percepção de perigo.

8. IRA: Emoção primária que indica uma irritação muito grande contra uma pessoa ou situação.

9. PREOCUPAÇÃO: Estado inquieto de uma relação a um problema ou situação.

10. RAIVA: Sentimento de irritação que tende a ser acompanhado pelo grito, ações bruscas, condutas violentas, etc.

11. TÉDIO: Estado de humor que surge perante a falta de distração.

12. RANCOR: Hostilidade em relação a alguém devido a uma causa prévia, com essa pessoa que prejudicou ou o ofendeu.

13. VERGONHA: Desconforto dividido a uma ação na qual a pessoa se sentiu humilhada ou por medo de parecer ridícula ou que uma pessoa alheia a faça parecer ridícula.

14. TRISTEZA: Sensação de dor emocional provocado por um fator desencadeante e implica pensamento de tom pessimista vulnerável e com tendência ao choro.

Esta é a lista de algumas emoções negativas que não é bom para o casamento. Quando estas emoções entram para o seu lar, vira um campo de guerra, onde só há conflitos.

Vamos começar a falar de algumas para termos noção de como elas são realmente venenosas ...

CAPÍTULO 1

O ciúme

Sentimento roedor



A carta de uma mulher desesperada

relata as agressões do ex-marido por causa do ciúme, ela dizia o seguinte: Desde o período do namoro ele já era muito ciumento e eu achava que era o jeitinho dele e que passaria logo, mas no final eu estava enganada. A gente casou-se e as coisas só pioravam entre nós. Ele começou a desconfiar de mim em todos os momentos, eu não poderia falar com homens, não importava quem era. Bastava me encontrar a conversar com um homem, era motivo de problema, ele achava que é meu namorado e me ameaçava de morte. Nunca fazia nada, chamava a minha família para conversar com ele, mas ele só sabia me agredir com socos e palavrões. Depois que a crise passava pedia-me desculpa e eu o perdoava, até que um dia ele chegou em casa após o trabalho, começou a bater-me e me acusava de traição, mas na verdade nunca tinha o traído, só era coisa da mente dele, ele me bateu tanto que pensei que morreria naquele dia. Graças a Deus escapei da mão dele, então escolhi me separar dele para

nunca mais voltar, porque até agora vivo aterrorizada longe de todos os meus amigos e parentes.

Cuidado com o teu ciúme para não destruir o teu casamento, pois esta é uma emoção venenosa que pode levar você a fazer coisas que depois podes vir a se arrepender.

Existe alguma relação entre o ciúme e o amor? A bíblia vem responder que não. *1 Coríntios 13:4.*

Porque segundo o dicionário o ciúme é a desconfiança de quem a pessoa amada seja infiel, inveja. O ciumento tem medo de perder a sua mulher também a ciumenta tem medo de perder o seu esposo. Esta mesma emoção está relacionada com a falta de confiança no outro e em sim próprio.

O ciúme deve ser diferenciado do zelo equilíbrio que nada mais do que o cuidado e a aflição concedida a alguém. Numa relação matrimonial, por exemplo, deve existir esse tipo de zelo mútuo em que os cônjuges se sentem amparado e

seguros um no outro. Quando essa atenção se torna excessiva a ponto de limitar a liberdade de ação do outro então o ciúme torna-se um empecilho para o relacionamento. Para controlar o ciúme é necessário o diálogo, falar o que lhe incomoda e a maneira como se sente. Além disso é necessário o autocontrole, dominar a imaginação nesse caso é muito importante.

Ainda vamos falar de como controlar o ciúme mais em frente. Porque muitos já mataram por causa do ciúme, não quero que você também possa cometer este mesmo crime de um atroz, porque isto é desumano meu amado leitor.

Alguns ainda defendem que ter ciúme é algo normal, mas eu digo que o normal é você deixar de achar que a tua companheira é uma infiel, isto para mim é normal. Porque se você casou com ela é porque você conheceu ela com certeza e ela a você. Se você diz para ela “amo-te”, saiba que o amor não é ciumento.

A grande ira

A cegueira da razão



Irai-vos e não pequeis, *Efésios 4:26* esta é

mais outra emoção que pode vir a destruir o seu casamento. A ira é uma emoção carregada do ódio, ressentimento e desejo de vingança, essa ira é excesso de estresse e que, muitas vezes aproveita-se da inferioridade das vítimas.

Quando essa ira é direcionada a uma pessoa ou membro da família, ela se torna ainda mais difícil. Além de recusar em perdoar, a ira pode se transformar em um veneno que causa grande dor e sofrimento no lar, na família e nos relacionamentos em geral.

Quando estiver irado, procura ouvir mais e falar menos. *Tiago 1:19*. Porque de certeza não vais falar boas coisas a tua companheira ou companheiro. Se você está irado com alguma coisa, em vez de deixar essa ira pairar como uma nuvem negra sobre sua vida, transforme-a em algo positivo. Ore por aqueles que o ferem e o maltratam, perdoe-os e se torne uma bênção para eles, para que a relação vai bem entre você no seu lar. Provavelmente não será fácil no início, mas

quando você tomar a decisão e a mantiver, Deus cuidará do restante.

Às vezes, a origem da ira está no lar em que crescemos. Pessoas iradas, muitas vezes, vêm de família iradas. Pois aprendem o mesmo comportamento em sua vida, conseqüentemente transmitindo a seus filhos. Às vezes, a ira é o resultado de necessidades não satisfeitas ou inveja, como foi o caso de Caim, o que o levou assassinar seu irmão Abel.

Até que você pode ter bons motivos para ficar irado, mas não use isso como desculpa para continuar assim, não negue a sua ira nem tente justificá-la. Em vez disso, peça ajuda de Deus para lidar com ela de maneira positiva, ouve o conselho do Apóstolo Paulo no livro *de Romanos 12:21*. Na verdade, não devemos deixar o mal nos vencer, mas sim, nós devemos vencer o mal com bem.

Já notou pessoas irados? Como eles falam? Eles falam de uma forma agressiva que até pode matar a psique da pessoa que está a falar com ele. Então este já não é boa emoção para continuar no seu casamento ou no seu relacionamento. Sempre que estiver irado procura sair do lugar em que está para evitar problemas que pode ser pequeno, mas

um dia venha a ser grande. Não se preocupe,
teremos dicas que vai ajudar-te a controlar a ira.

Tédio no casamento

O caminho para o divórcio

O que é tédio? É o estado de humor que

surge perante a falta de distração ou estímulo. Em outras palavras é o aborrecimento. O tédio também é uma emoção venenosa que é caracterizado por aborrecimento, há pessoas que dizem: *estou aborrecida do meu marido, estou aborrecido da minha mulher*, algumas pensam em divórcio. Muitos casais passam por período de tédio no casamento, porém não sabem como lidar com isso. Alguns por causa do aborrecimento que têm pela mulher ou pelo marido, preferem ir nas casas noturnas, badaladas, casas de jogos, etc. Procurando divertir-se com outros ou outra.

Mas o que posso fazer se ela (e) me aborrece?

Desde criança nós aprendemos que viver feliz para sempre é o ideal do casamento. No entanto, ninguém explica que dentro do feliz para sempre são incluindo inúmeros problemas que podem

ser: estresse diário, incompatibilidade de personalidade, infidelidade e o próprio tédio segundo os psicólogos, a expectativa que um casal nutre no início do casamento, não apenas gera frustração como também dificulta o diálogo e a resolução de problemas. É normal que os casais entrem e saiam do tédio, assim como várias outras fases que pode surgir. Haverá épocas de muitas felicidades e harmonia e também de muitos conflitos. A chave para um bom casamento é saber lidar com todas essas fases.

O tédio no casamento pode ser apenas uma fase normal do casal diante de tantos desafios diário, é natural que o casal passe por esse período. Porque é com as dificuldades que se faz um vencedor. O verdadeiro problema surge quando um cônjuge ou ambos começam a enfatizar o tédio no casamento e a cultivar atitudes e pensamentos negativos sobre isso. Um bom casamento não é aquele que não tem problemas e sim aquele em que o casal consegue lidar com desafios de forma construtiva.

Que tal aprender a lidar com o tédio no casamento ou no seu relacionamento? Confirma algumas dicas nas próximas páginas.

A Mágoa

Vírus corrompedor

De quem você tem mágoas? E porquê?

É natural ter desentendimentos numa relação amorosa, já que o casal troca muitas experiências. Existe formas diferentes de agir, pensar e demonstrar sentimentos. Cada pessoa funciona de um jeito e nessas diferenças entre o casal poder surgir mágoas. Seja por opinião ou comportamento que um não concorda com o outro e quando a pessoa não sabe lidar com uma mágoa em relação ao outro, qualquer momento pode ser tornar motivo de briga, por ela carregar sua mágoa a tanto tempo, pode se tornar muita agressiva com aquele que provocou essa emoção.

"Eu já te guardava faz tempo". Você já ouviu frases do gênero? Claro que já, debes ouvir por aí. Essas mágoas acumuladas acabam desgastando, minando e estragando as relações de muitos e desta forma o relacionamento fica pesado. Muitas vezes o outro pode até falar "não é motivo para tanto", mas justamente é porque a pessoa está com uma carga emocional carregada em relação ao companheiro que pequenas coisas

podem resultar em brigas e acusações que depois pode vir causar separação. E os problemas, se não serem trabalhados não terão fim, será como uma bola de neve, que vai indo crescendo conforme surgem mais mágoas, muitas vezes criado pela própria pessoa por estar sensível com tudo que o companheiro lhe diz.

Perdoar não é fácil, mas de qualquer forma é necessário lidar com a mágoa, para que ela não consuma a própria pessoa que sente essa dor emocional. Se você quer continuar a tua relação com o seu companheiro ou companheira é importante estabelecer limites, ser claro ao falar o que não deseja. Quem carrega a mágoa pode se tornar amargo caso a pessoa não consiga diluir essa mágoa, é fundamental procurar ajuda de um psicólogo para ter acompanhamento psicológico. Não se esqueça que temos algumas dicas na prática.

Inveja

Uma batalha só tua

Como surge a inveja nos

relacionamentos? A inveja surge quando um dos parceiros, por algum motivo se sente inferior ao outro após comparação que não fazem sentido na vida e são baseados apenas em excesso de autocrítica e impossibilidade de assumir as próprias responsabilidades.

Quem se sente a perder na disputa imaginária pode se comportar de maneira agressiva, experimentar humilhação, mágoa e insegurança que são capazes de destruir o bom convívio na vida a dois. Devemos aprender a lidar e superar a inveja, porque é essencial para evitar conflitos e desgaste e o fim do relacionamento ou casamento amoroso.

O que no início de namoro era considerado admiração, onde a frase de amor era espremida com uma alegria no rosto, pode se transformar em inveja ao longo do tempo. Se um dos cônjuges não conseguir administrar as emoções e os acontecimentos da vida e as diferenças nas personalidades que antes pareciam interessante,

acabam se tornando um peso para quem sofre com a inveja. Quem percebe rapidamente que a emoção venenosa está afetando a autoestima e a relação amorosa, deve inicialmente parar de fazer comparações sem fundamentos. Passa a valorizar as próprias qualidades em vez de estar a olhar o sucesso do parceiro.

Os casais devem entender que ambos possuem defeitos e são igualmente propensos a cometer erros ou falhas. Confiar em suas capacidades e compreender limites também fazem com que fique claro que não existem modelos de sucesso que funcionem para todas as pessoas, é possível ser feliz sem possuir características consideradas supostamente essenciais pela sociedade.

O que posso fazer quando tenho inveja do meu namorado ou da minha namorada?

Procure se distanciar da situação e perceber fatos e atitudes com mais clareza e objetividade, uma vez que a inveja pode aparecer simplesmente por uma falsa idealização de vida do companheiro que nem sempre condiz com a realidade e tem espaço apenas na sua mente. Busque o amor próprio, a

autoconfiança e o trabalho da autoestima. Evitar excessos de autocrítica e julgamentos, porque isto faz com que você seja uma pessoa melhor e assim deixe de invejar as conquistas e qualidades dos outros.

Rancor

Um veneno letal

O rancor é uma emoção venenosa que não faz bem para você e muito menos no seu casamento ou relacionamento, também pode destruir sua saúde. Não conheço rancor pior que o matrimonial. A maior parte dos casamentos, durante a maior parte do tempo são de precários a péssimos, a cara das pessoas nessa situação fica de uma feira moral que assusta o clima em torno dos dois é literalmente irrespirável, sobretudo por acreditarem ambos que têm razão, afirma o psicoterapeuta e escritor José Ângelo Gaiarsa.

Para o José Ângelo, o rancor matrimonial, acima de tudo amarra, pega você de qualquer jeito, te imobiliza, como se você tivesse caído numa teia de aranha. Quanto mais você se mexe mais se amargura e raiva sente. Raiva que faz brigar + a mágoa que faz chorar é igual a rancor. Um fica balançando muito e muito tempo entre o homicídio e o suicídio. Quando alguém faz ou diz algo que realmente você não gostou ou feriu seus sentimentos, e você pensa que nunca serás capaz de perdoá-lo pelo que fez, saiba que você guarda rancor, é provável que está se

machucando mais do que a outra pessoa que você guarda rancor. Guardar rancor significa que você não confia mais na pessoa e está impedindo-a de entrar em sua vida de novo.

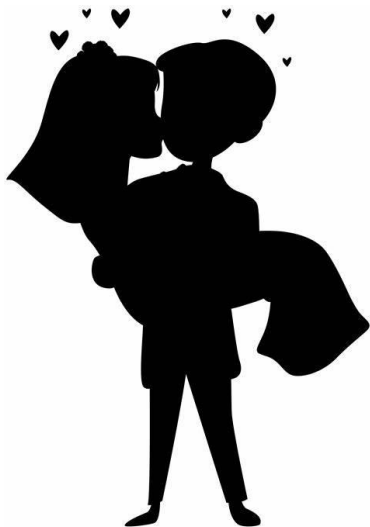
Embora possa ser saudável estabelecer limites com alguém depois de nos ferir, mas guardar rancor é que não podemos fazer, porque estaremos a adicionar uma camada extra de sofrimento em nossa vida pessoal.

O que é casamento? Casamento é a união voluntária entre duas pessoas que desejam constituir uma família, formando um vínculo conjugal que está baseado nas condições dispostas pelo direito civil.

CAPÍTULO 2

Casamento civil

É um acto de união



O chamado casamento civil é o acto de união de duas pessoas sob o direito civil. Neste caso, em alguns países como o Brasil por exemplo, a união civil pode ser constituída por pessoas de ambos os sexos.

Casamento religioso. O casamento religioso é feito na igreja seguindo assim o que a bíblia ensina. Mas já no âmbito religioso, o casamento é um acto exclusivamente destinado aos casais heterossexuais (um homem e uma mulher), sendo está condição descrita na bíblia sagrada.

Para o cristianismo, o casamento é interpretado como a união de um homem e uma mulher sob a presença de Deus o todo poderoso. Neste contexto, ao contrário do casamento civil que pode dissolvido o partir para o divórcio, já a igreja não permite o divórcio nem dissolução do casamento. Vale destacar que cada cultura e religião apresenta características particulares e significados distintos sobre o casamento. Em algumas crenças por exemplo, o casamento pode ser poligâmico, ou seja, a união de um homem com três ou mais mulheres.

O famoso Alambamento

Celebração de uma nova fase do relacionamento

Não podes casar sem fazer o alambamento. Para a família da mulher isto é muito importante. Mesmo nos tempos bíblicos, confirma no livro de *Deuteronômio 22:13-30*.

Festa de casamento. As festas de casamentos são celebrações anuais feitas no dia que marca o aniversário de casamento do casal. Estas comemorações visam reafirmar o compromisso mútuo de fidelidade e companheirismo feito no acto do casamento. Tradicionalmente, cada ano de casamento é simbolizado por alguns elementos ou material específico que possui uma representação para cada período da vida do casal.

A razão para se casar. Cada vez vemos jovens e adultos a procurarem motivos para não se casarem, e alguns alegam dizendo que só vão casar-se quando estiverem velhos, tudo por causa do tabu que as pessoas possuem sobre o casamento. Alguns dizem que não vão casar sem primeiro fazer filhos, outros dizem que os conflitos no casamento não acabam.

Quando perguntamos as pessoas casadas sobre qual foi o principal motivo que as levou a se casar, às vezes as respostas são da seguinte forma: Por amor. Para não ficar o resto da vida sozinho. Para sair da casa dos pais. Porque é um mandamento de Deus. Existem também muitas pessoas que até hoje ainda não descobriram porque se casaram, e se perguntam se realmente valeu a pena terem casado.

Pelo número de divórcios que vemos hoje em dia no mundo, percebemos que muitas se casaram pelos motivos errados. É uma grande verdade que uma parte dos divorciados acabam sendo felizes ao casarem-se de novo, conheço vários casamentos felizes na segunda vez. Esses novos casamentos de divorciados fazem com que as estatísticas de divórcio diminuam, porque um divorciado casado é uma pessoa casada e não divorciada. O Divorciado que casou de novo deve fazer parte dos novos casamentos.

Por que devo casar?

Será que estou pronto para dar esse passo?

Para o casamento ser um passo de tanta responsabilidade, de forma ideal, somente pessoas que têm mínimas condições tal como: financeira, psicológica e físicas, deveriam se casar. Devemos casar para formamos uma família e para nos ajudarmos uns aos outros. A um velho provérbio que diz: *Quem casa quero casa*. O homem não nasceu para ficar só (*Gênesis 2:18,24*). Vale realçar que em nenhum momento Deus diz: *deixará o adolescente o seu pai e a sua mãe*. Só deve casar pessoas maduras, no caso homens e mulher não rapaz e rapariga. Amadurecimento pessoal.

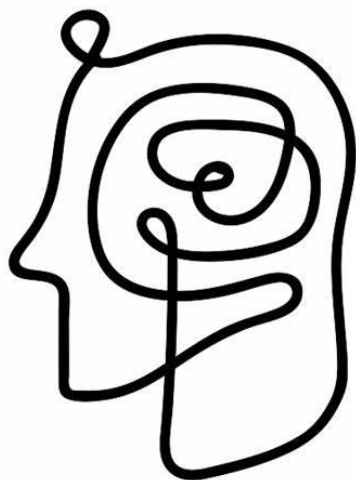
Difícil haver quem não amadureça pelo menos um pouco depois de casado.

As responsabilidades de um relacionamento a dois, forçosamente levam o cônjuge a amadurecer, a se tornarem mais adultos, mais pacientes e com muita visão do que é realmente importante na vida. E se vierem filhos, então as experiências serão tão grandiosas e marcantes que mudarão para sempre a personalidade deles (os pais). Ser chamado de mãe ou de pai pela

primeira vez é algo que jamais se esquece. Este é uma verdade que algumas mães e pais me falaram.

A escolha

Ninguém pode fazê-lo por ti



Um dos maiores problemas que muitos

casais enfrentam nos seus lares, partiram com ela na hora do vosso noivado por não saber escolher com que deve compartilhar a sua vida. Hoje dizem que: estou arrependida (o) por ter casado contigo, e outros até dizem que: o meu maior erro foi casar com você, só porque está a descobrir algumas realidades do seu cônjuge. A pergunta é: Obrigaram-te a casar com ele (a)? Por isso devemos ser ainda mais cuidadosos quanto à escolha do nosso cônjuge.

Antes de assumir as responsabilidades que o casamento envolve, devem os jovens ter na vida prática experiências que os prepare para os deveres e cargos dos mesmos. Visto que como homens bem como as mulheres têm parte na constituição do lar, tanto os rapazes como as moças devem obter conhecimento dos deveres doméstico, tal como; fazer cama, lavar as roupas, arranjar o quarto, consertar a sua própria roupa, preparar a comida e lavar a louça, são conhecimentos que não tornarão um homem menos valioso, mas torná-lo-ão mais feliz e útil.

Mulheres há que se casam e constituem assim famílias e que possuem pouco conhecimento prático dos deveres que cabem a uma dona de casa, mãe de família e uma esposa. Elas sabem ler muito bem e tocar alguns instrumentos musicais, mas não sabem cozinhar, lavar roupas e muito menos sabem fazer um bom pão que é essencial para manter a saúde familiar. Elas não sabem cortar tecidos e fazerem as suas próprias roupas, porque nunca aprenderam como fazê-las.

Considerem essas coisas sem importância e em sua vida matrimonial são tão dependentes de outras pessoas para fazer-lhes estas coisas, assim são seus próprios filhos. Por isso que algumas mulheres de uma camada alta são trocadas com as suas empregadas.

O que um homem deve procurar numa mulher?

Procura uma jovem que esteja habilitada a assumir a dívida parte dos encargos da vida, cujo influência o enobreça e refine, fazendo-o feliz.

Perguntas que todas as mulheres devem fazer antes de dar as mãos em casamento.

As mulheres deveriam indagar-se sobre aquele com quem está para se casar e unir seu destino. É digno ou não? Qual é o passado dele? É limpa a sua vida? O amor que ele exprime é mesmo um amor verdadeiro? Tem os traços de caráter que o tornarão feliz? Poderá ela encontrar verdadeira paz e alegria na afeição dele? Ser-lhe-á permitido e ela, conservar sua individualidade, ou terá de submeter seu juízo e consciência ao domínio do marido? Estas perguntas têm influência vital sobre o bem-estar de toda mulher que deseja casar. O verdadeiro amor é uma planta que precisa ser cultivada todos os dias. Que a mulher que deseja uma união pacífica e feliz, que quer escapar a futura miséria e tristezas. Indague, antes de entregar suas afeições. Qual é a qualidade do caráter dela? Reconhece ele suas obrigações para com ela? Tem consideração para com o seu desejo e sua felicidade? Como ele trata o seus pais e como vai me tratar? Se ele não respeita nem honra a sua mãe nem o pai, porventura manifestará respeito e amor, bondade e atenção para com a esposa? Passado a novidade do casamento, continuará a amar-me? Será paciente com os meus erros, ou crítico,

despótico e ditatorial? A afeição verdadeira passará por alto muitos erros, o amor não os distinguirá. Receba o jovem como companheiro vitalício tão-somente ao que possua traços de caráter puro, que seja diligente, honesto e tenha aspirações. Por falta de informações, muitas mulheres acabam escolhendo homens errados, que depois faz-lhes sofrer.

Amor acabou

Não deixa chegar até esse ponto

Não é difícil encontrar casais que após

alguns anos juntos de casamento dizem que o amor se esfriou, para justificar tal mudança. Algumas razões são comuns como: ela não cuida mais da sua aparência, Ele não arranja um emprego, parece que ela parou no tempo, ele não me trata mais como costumava me tratar no namoro. Muitas pessoas dizem que a única solução para esse tipo de problema é o divórcio. Será que já não existe outra solução além desta? Mas o que fazer se o amor acabou? O que fazer se o respeito entre a família já não é mais a mesma? Calma aí!

Tu sabes o que é o amor?

O amor não é uma teoria, mas um princípio prático direcionado para uma outra pessoa. Não se ama somente com palavras, ama-se também com gestos, gosto da declaração do Charles Spindola: *o amor não é amor enquanto não for dedicada a alguém.* Embora envolva sentimentos, o amor é mais do que isso, segundo a Bíblia sagrada no livro de *1 Coríntios 13:4,8*, diz que ***o amor não acaba.***

Há problemas no casamento que, de fato não são problemas, muitas questões podem ser resolvidas quando se toma tempo para ouvir e buscar compreensão mútua. O que o Tiago nos seus capítulos 1, versos 19, diz: *sabeis estás coisas meus amados irmãos. Pois, esteja pronto para ouvir, tardio para falar.* Talvez o seu casamento só está em crise porque você fala mais, critica mais o seu cônjuge do que ouvir. Por isso procure descobrir o que seu cônjuge gosta, faça isso e continue a fazer, quando você descobrir, também descubra o que ele (a) não gosta, Pará já de fazer para o vosso bem.

A vida conjugal

O que vais encontrar nela?



Os conflitos e discussões no casamento

podem ser superados. Seria uma grande utopia acreditar que em nossos relacionamentos não teríamos discussões e desavenças. Os conflitos e as discussões em nossos relacionamentos são inevitáveis, para confirmar esta verdade não necessita ser gênio no assunto, já presenciamos esses momentos até entre pessoas que vivem uma relação de forte romantismo. Entretanto, a maneira como lidamos com essas situações é que poderá sinalizar as consequências e o futuro das passageiras desavença dentro da vida conjugal.

Ninguém "é tomado pelo calor de uma situação estressante " poderia no auge de uma discussão externa ao cônjuge palavras de estímulo, como por exemplo: você é uma pessoa com grandes qualidades, inteligente, sagaz e intrépida. Pelo contrário, mesmo que a pessoa tenha todas essas qualidades, essas virtudes seriam afogadas no mar de palavras pejorativa em tais momentos

Os conflitos conjugais constituem um fenômeno complexo que têm repercussões na saúde física e mental dos cônjuges, entretanto ainda é pouco estudado no contexto nacional e, especialmente nos casamentos de longa duração. Os motivos de discórdia encontrados foram os: filhos, as experiências nas famílias de origem, as finanças, as diferentes características, a preferência de cada parceiro e o tempo para ficarem juntos.

Existem muitas causas de conflitos, este é uma verdade, desde opiniões superficiais divergentes até o estilo de comunicação negativas que já estejam profundamente arraigados. Além de superar o egoísmo e a imaturidade, os casais vão defrontar-se com outras causas comuns de conflitos, incluído fatores como: a adaptação ao estilo de vida de cada um no início do casamento, as diferenças inerentes aos homens e as mulheres, o nervosismo provocado pelo cansaço, simpatias e antipatias diferentes, falta de entendimento ou habilidade para solucionar conflitos, relações externas ao estresse o aprendizado dos filhos sobre como fazer escolhas, divergências sobre como criar os filhos ou administrar as finanças, conhecer os conflitos mais comuns no

relacionamento a dois é importante para superá-los e harmonizar a relação. Muitos casais preferem negar a existência de conflitos, como se de alguma forma isso desmerecesse a relação ou a eles mesmo.

O que é preciso entender é que, conflitos são naturais nos relacionamentos, aceitar isso é um passo importante para aprender a lidar com essas dificuldades e superá-las no dia-a-dia. Adiando conflitos no relacionamento a dois, o conflito é apenas um elemento inicial de discórdia que pode enveredar para processos agressivos significativos e até a violência doméstica e corporal. Portanto, conflitos exigem soluções urgentes. Os conflitos mais comuns estão relacionados às seguintes questões: financeira, intromissão da família, educação dos filhos, vícios, violência doméstica, emoções venenosas como o ciúmes e infidelidade, etc.

CAPÍTULO 3

A Mudança depois do casamento.

Como lidar?

Se você está prestes a casar,

provavelmente já tinha ouvido muitas pessoas a dizer como a vida muda após se casarem, certo? Mas tu já paraste para pensar sobre isso, sobre o que realmente muda na vida de casado? Se a tua resposta for não, então você está no caminho certo! Pois uma coisa é certa: a vida de casado é totalmente diferente da vida de solteiro, certo?

Morar sozinho ou com o teu morzão requer responsabilidades, é algo que vem com o tempo, a maneira que você vai crescendo e conhecendo o mundo, isso vai te tornando mais forte. Em especial morar com um comprometimento, pois agora você terá que lidar com as mudanças. Como: lavar a louça, limpar a casa, lavar as roupas, arrumar o quarto e fazer a vossa refeição. Estas coisas são situações comuns de quem tem uma casa, por isso essas tarefas devem ser divididas entre o casal, para que assim ambos se ajudem e não pese para um lado, ou melhor em você.

SEM TER SAUDADES. Quando namorados, é muito comum sentir saudades e surgir a vontade de se ver, mas quando casado esse sentimento pode não aparecer, afinal, agora vocês dividem o mesmo teto. Por outro lado, as saudades dos pais irão aumentar, apenas ligue ou vá visita-lo.

BRIGAS COM FREQUÊNCIA. Agora vocês já estão a viver juntos e compartilhando o mesmo teto, porém, as brigas e discussões serão constantes, seja pela toalha molhada que você deixa por cima da cama, dívidas, ciúmes ou por algum esquecimento diário, diferente de quando namorados e esses momentos não eram divididos. Mas nada de desesperar-se, porque você estava consciente que isto poderia acontecer, não sai de casa por brigarem sempre, tentem conversar sobre o que vos leva a brigarem e vai ver que após se entenderem o convívio será muito melhor.

INTIMIDADE. Principalmente no princípio do relacionamento, é comum ter zero de intimidade, mas após casados essa barreira é quebrada e com certeza, as coisas mundão (claro que depende de cada casal). Fazer xixi com a porta aberta ou se trocar a frente um do outro, quem nunca fez isso? Essas são situações que serão

comuns na vida de vocês. Apesar de ser uma vida totalmente diferente, a vida de casado tem vários pontos positivos como:

Parceria, Companheirismo, Amadurecimento
Confiança e Responsabilidade.

Por isso, é importante não deixar o sentimento e o respeito morrerem nem tão pouco permitir que o relacionamento caia no tédio. Portanto cuidem do vosso casamento.

O DINHEIRO. Dizem que o dinheiro é a raiz de todo o mal! Isto não nego. Porém muitos são casados que se destroem por causa do dinheiro. O dinheiro fascina a alma das pessoas e usurpa o trono do coração. É claro que não é pecado ser rico, o problema é não saber como levar uma vida financeiro bem equilibrada. Uma empresa ou família que vive sem orçamento caminha no escuro, não sabe para onde vai e conseqüentemente pode se perder. É importante fazer um planejamento das finanças, tanto a curto médio e longo prazo e controlar as despesas, mediante a execução de um orçamento. Um plano de administração do dinheiro, onde você identifica com precisão o que se ganha e o que gasta. A elaboração de um

orçamento desenvolverá não apenas o equilíbrio das finanças, mas promoverá os seguintes aspectos:

A). A habilidade de comunicação entre as famílias.

B). Sentimento de pertencer naquele núcleo familiar.

C). Conhecimento dos sonhos e das prioridades da família.

D). Habilidade de conseguir expressar suas próprias opiniões.

O dinheiro está no mundo para servir-nos, se colocares o dinheiro como a base principal do vosso casamento com certeza essa base vai ser destruída, porque o dinheiro não traz felicidade nem amor. Grandes casais de estrelas, famosos e ricos acabam se divorciando e o tal dinheiro não os mantém juntos. Por isso não aceita que o dinheiro seja o fundamento do seu relacionamento, deve o dinheiro apenas servir de ferramenta. O dinheiro é o principal motivo de brigas no lar.

PERIGO EM GASTAR MAIS DO QUE GANHAR.

Nós vivemos numa sociedade consumistas, em que o ter é o mais importante do que ser. A compulsão por adquirir coisas, já se tornou doença e ganhou o nome (Oniomania). O fascínio das propagandas e a falta de domínio próprio tem levado milhões de pessoas a terem seus nomes registrados em cadastro de devedores, existem muitas famílias que passam por muitas necessidades porque gastam impulsivamente todo o dinheiro logo que recebem o salário. Inclusive crises familiares acontecem em consequência por causa das dívidas. Para que tenhamos uma família sem briga por causa de dinheiro, devemos aprender a gastar menos e economizar mais, porque é a maneira mais fácil.

O PODER DO DIÁLOGO. Quem se comunica se explica, a falta de comunicação em alguns lares é um problema muito sério. Muitos são homens quando chegam em casa, depois de um dia de trabalho, ficam em frente da TV, alguns preferem sair com os amigos em vez de ficar em casa com a sua família. Calcula-se que gastamos, aproximadamente, 70% do dia em formas de comunicações: falando ou ouvindo, lendo ou escrevendo.

Através dessas atitudes, expressamos sentimentos, esclarecemos pensamento e reforçamos ideias. Vale ressaltar também que as palavras têm muito poder impressionante, tanto para o bem quanto para o mal. Aliado ao tom de voz e a linguagem corporal, ela possui uma grande influência num relacionamento. Uso das palavras. Muitos de nós temos as nossas verdadeiras intenções ao dizer algo para alguém, mas em algumas vezes, acabamos matando pessoas com as nossas palavras por isso, as nossas palavras devem ser agradáveis e temperadas com sal, ou seja, devem dar sabor, alegria e vida para quem nos ouvi e para quem nos ouvirão. Em qualquer situação esse é o princípio que deve conduzir nossa comunicação no interno familiar, se as suas palavras sempre forem agradáveis e temperadas com pitadas de sabedoria, compreensão, amor e mansidão, dificilmente haverá discórdia, feridas emocionais e rancor. Por isso, escolha em todo momento falar ou reagir com sabedoria e paciência, ao invés de rispidez e agressividade. O exemplo usado por Salomão no livro de *provérbio 25:11*, representa algo valioso, raro e especial. Dessa forma devem ser nossas palavras ditas no tempo certo e na hora certa, utilizadas com sabedoria e de maneira sensata, sem precipitação.

Falar o que vem à mente pode parecer autêntico e é característica de pessoa com personalidade forte, porém se não for bem utilizada, será altamente destrutivo para as relações familiares. É melhor lutar contra o eu na conversa e praticar o domínio próprio e assim ter uma família feliz do que passar a vida toda ferindo os que convivem conosco, os relacionamentos familiares são muitos frágeis, portanto que as suas palavras tenham o poder de construir ao invés de destruir. Lembre-se que agressividade gera agressividade, quanto mais os membros de uma família se tratarem como se fossem inimigos, mais a mágoa e a raiva entre eles crescerão, e a relação se tornara cada vez mais desagradável, por isso a ligamento é falar de como você sente sobre determinado assunto.... É um segredo para o momento de ira; ela passa se você não a alimentar em seu coração por meio de pensamentos e palavras, vale apenas investir numa comunicação eficaz, comece por você mesmo e os demais serão influenciados pelo seu novo comportamento.

OUVIR MAIS. A boa comunicação começa com o ouvido. Uma grande verdade é que precisamos aprender a falar menos e ouvir mais o que outros nos dizem. Aprender a ouvir não significa

somente escutar, mas dedicar tempo e se importar com o que o outro tem, por meio dos olhos e da expressão facial e corporal.

O que Tiago fala no capítulo 1 nos seus versos 19? *Sabeis estas coisas, meus amados irmãos. Todo homem, pois seja pronto para ouvir, tardio para falar, tardio para se irar.* Talvez seu casamento só está em crise porque você fala mais, critica o seu cônjuge, do que quer ouvir. Por isso, procure descobrir o que seu cônjuge gosta, faça isso e continue a fazer, quando você descobrir, também descobre o que ele (a) não gosta e Pará já de fazer para o vosso bem.

Não haverá quem não se sinta amado, com pretendida e valorizada desse jeito! Muitas vezes somos egoístas e isso traz consequências negativas ao nosso lar, é preciso dedicar tempo especial ao diálogo familiar, isto é, investir na sua família nunca será perda de tempo, ter uma vida em família saudável é importante.

A comunicação influencia nosso bem-estar geral, se na família há uma base sólida do companheirismo, compreensão, cumplicidade e confiança, cada membro poderá expor sem medo suas ideias, pensamentos, sentimentos e

desejos. Dessa forma os laços familiares serão mais estreitos e fortes e a relação familiar será mais segura e duradoura. Uma das formas mais eficazes de se evitar a divisão na família é o diálogo, cada vez mais precisamos reaprender a arte da comunicação. Olho no olho, passar tempo necessário junto, saber um do outro, dessa forma em vez de uma casa dividida, teremos uma família unida. A final, **como desenvolver uma comunicação eficaz e saudável?**

Confirma na prática algumas dicas: **a adaptação sexual.** Muitas vezes por vergonha ou moralismo, noivos não conversam sobre o que esperam da vida sexual. Nossa, quantas expectativas! Depois de alguns meses ou anos de convívio, de lutas para controlar os desejos e acúmulo de sonhos, chega o dia da lua de mel. Tantos filmes retratam esse momento como um dos mais especiais da vida dos noivos! Existem um peso emocional imenso sobre a primeira relação do casal, que vem com o sonho de que seja uma noite memorável. O que infelizmente, ninguém conta, não é nem um pouco mágico, fácil ou prazeroso, e acho que isso está diretamente ligado com a falta de conhecimento sobre a realidade. Vamos olhar para a parte

natural, primeiro é que o homem e a mulher têm fisiologias sexuais diferentes (pensamento sexual, funcionamento do corpo, do desejo e do prazer). Com isso, existe um descompasso natural quando os dois iniciam sua vida de relacionamento. A mulher é muito mais lenta na resposta ao desejo, precisa de muito tempo de estímulo preparatório (preliminares), precisa de envolvimento e dedicação para conseguir se soltar.

Nas primeiras vezes, ainda existe o processo de rompimento do homem, que pode gerar dor ou sangramento. O homem com seu instinto procriativo, geralmente tem o foco na penetração e ejaculação, sendo muito rapidamente estimulado. Geralmente, são necessários anos (associados à dedicação, empenho, diálogo, intimidade) para que o marido e a mulher entrem em sintonia. Essa diferença natural, quando não entendida, pode gerar muitas mágoas em ambos, seja porque o homem vê que a esposa não se sente bem, ou porque a mulher não sente a dedicação do esposo a prepará-la para o acto sexual. Muitas pessoas buscam viver a continência sexual no namoro (algo que recomendo fortemente!). Porém, sem entender a castidade, sem ter consciência dos verdadeiros

motivos para abrir mão do sexo momentaneamente. São usadas ideias erradas sobre o sexo (sexo é sujo, prazer é ruim), tenho que lutar contra meus desejos, às quais vão construindo uma barreira inconsciente.

Após o casamento, quando a relação se torna permitida, esses bloqueios internos podem fazer com que ambos não consigam viver ou fazer a entrega física do momento, e isso pode ser forte, a ponto de gerar vaginismo (contração involuntária da vagina) ou dificuldade de ereção nos homens. Existem outro problema frequente. A falta de diálogo sexual prévio. Muita vez, por vergonha ou moralismo, os noivos não conversam sobre o que esperam da vida sexual, sobre como gostariam que fosse, sobre as experiências que já tiveram, e aí na lua de mel, pode acontecer que cada um venha com uma ideia diferente sobre o sexo, gerando o sentimento de rejeição e reprovação do outro.

NÃO SE CONTROLA O OUTRO. Muitas pessoas vivem controlando os outros do que controlar assim mesmo, esquece que não se pode controlar o outro. Quando você vive em seu círculo de controle, passa a maior parte do tempo controlando a única pessoa que você realmente

pode controlar; essa pessoa de quem eu falo é você mesmo. É o oposto de viver a maior parte da vida no círculo da falta de controle, no qual as pessoas passam a maior parte do tempo tentando controlar os outros. Quem é proativo vive no círculo de controle e tem maior probabilidade de se comunicar do que aqueles que vivem no círculo de falta de controle. A verdade é que não se pode controlar o outro, só é possível controlar verdadeiramente a si mesmo. Porém, quando alguém dizer algo inadequado para você, em vez de gastar energia na tentativa de mudar essa pessoa, é muito mais vantajoso dedicar esse tempo ao desenvolvimento de sua réplica. Há um espaço entre o que alguém lhe diz e sua resposta, por isso, antes de responder alguém, deves parar, pensar e escolher o que você vai dizer. A resposta correta é aquela que acalmará o problema, em vez de jogar lenha na fogueira. Quando alguém nos diz algo de que não gostamos, nossa tendência é revidar rapidamente. No entanto, lembrem-se de que se comunicar em situações assim é responder da maneira que a pessoa não merece, para isso, você necessita ser proativo, ou seja, viver em um seu círculo de controle. É preciso parar, a fim de retomar o fôlego antes de dizer algo que irá causar ainda mais dor e piorar as coisas.

Pessoas que não refletem sobre a construção do relacionamento familiares saudáveis vivem no círculo da falta de controle. Em vez de apresentar respostas cuidadosas em uma conversa com o membro da família, fica culpando outra pessoa por ter começado com a briga e se sentem justificados ao insultar outro, gente assim responde de maneira reativa, em vez de escolher ser proativo, não dá o espaço entre o que a outra pessoa diz e sua resposta, sem levar em conta as consequências de sua reação. Com frequência, as pessoas nos dizem que é difícil demais viver assim, tomando tanto cuidado para não ferir os sentimentos das pessoas que amam, alegam que isso não é normal, dizem que os outros simplesmente precisam parar de ser tão sensíveis, embora isso seja verdade em alguns aspectos, as relações familiares, assim como quaisquer outras, são semelhantes ao acto de dirigir, quando chegamos a um sinal de trânsito vermelho, nós paramos não importa a velocidade que tu estás a andar, obrigatoriamente tens que fazer uma paragem, mas o natural seria continuar dirigindo para chegar ao destino o quanto antes, sem interrupções.

No entanto, por não sermos os únicos dirigindo nas estradas ou nas ruas das cidades em que

vivemos, precisamos tomar o cuidado de dividir a via com outros motoristas que vão em direções diferentes.

Imagina ainda comigo! Como seria a vida dos motoristas se às estradas não tivessem, sinalizações, tal como os semáforos, os semáforos existem para ajudar os motoristas a chegarem com segurança ao seu destino, se agirmos com muita paciência, com certeza todos nós teríamos a oportunidade de chegar aonde queremos chegar com o nosso cônjuge, mas se formos descuidados quanto aos sinais de trânsito colocados em locais estratégicos, o mais provável é a colisão com outros carros, com a possibilidade de provocar ferimentos ou até mesmo um acidente fatal por causa da nossa desatenção.

As relações familiares são muito frágeis, o que precisa de uma abordagem de comunicação muito cuidadosa. Agindo dessa maneira, você manterá seu relacionamento familiar segura e evitará ferir sentimentos. Qual é, então? O fato de sua esposa ter dito algo que lhe causou tanta dor dá a ele o direito de revidar? É claro que não! Aliás, essa é a oportunidade que você tem como marido de se comunicar com a sua esposa. É um

momento perfeito para você tratar sua mulher de uma nova maneira que ela nunca foi tratada por você.

É nessa situação que o esposo pode parar, pensar e escolher dar uma resposta certa e correcta, a fim de manter seu relacionamento conjugal saudável e forte, apesar do que a esposa lhe disse. Porém, não viva mais controlando os outros em vez de si mesmo.

Homens de barro e mulheres de osso

Conheça as diferenças



Todos nós sabemos que os homens e as

mulheres são diferentes, por exemplos os homens são mais racionais e não conseguem fazer tantas tarefas ao mesmo tempo, enquanto que as mulheres são mais emotivas e conseguem fazer várias tarefas ao mesmo tempo como: lavar, cozinhar e ver TV, essas duas diferenças podem gerar muitos conflitos. Compreender as diferenças e desenvolver a capacidade de se colocar no lugar da outra pessoa, pode ajudar bastante as famílias a alcançarem os objectivos para o qual Deus os criou para serem felizes!

Que diferenças encontramos na formação do homem e da mulher?

Teologicamente falando, o homem foi formado do pó da terra e na sequência do relato da formação do homem e da mulher, nos *versos 21 e 22 do capítulo 2*, a bíblia diz que a mulher foi feita a partir da costela de Adão. Tanto Adão como a Eva foram criados a imagem e semelhança de Deus, e isso envolve aspectos físicos, emocionais e

espirituais. Como parte do homem, osso dos seus ossos, e carne da sua carne, Eva era o seu segundo eu. O Apóstolo Paulo diz ainda que a mulher é a glória do homem, pois se o homem é o cabeça da família, então a mulher é a coroa que a enobrece! Embora possuam diferença nos aspectos físicos e emocionais, e tenham funções diferentes que exercerem na vida, o homem e a mulher, compartilham de igualdade e singularidade como criação divina.

Sexo.

Bênção concedida por Deus para procriar



C om certeza você ouve falar

frequentemente que a sexualidade faz parte dos relacionamentos amorosos. Será que você entende o conceito bíblico de que um homem e uma mulher, mediante o acto sexual, tornam-se uma só carne? Isso é um mistério! E guias são as funções e os benefícios da sexualidade humana. Vou só terminar de enviar os conteúdos e depois faço a transferência. Mas antes gostaria de saber se você já ouviu falar em libido.

Quem já teve curiosidade em pesquisar algo sobre Sigmund Freud deve ter percebido, que essa palavra é muito mencionada nos seus livros e texto publicados. Então vou falar um pouquinho sobre isso para você entender a importância da sexualidade na vida do ser humano, e não vamos esquecer que a sexualidade foi criada pelo próprio Deus e foi estabelecida no Édem (Gênesis 2:21, 24). Deus concedeu ao casal a bênção da sexualidade e a

oportunidade de procriação. Através do compromisso público e consumação do acto sexual, forma-se a união que deve perdurar por toda a vida.

Para Freud, a sexualidade envolve o tão falado prazer, que é também conhecido como libido que fica concentrado em várias partes do nosso corpo.

Freud explica isso muito bem através das fases do desenvolvimento humano, que são: Oral, anal, fálica latência e genital. Cada um com a sua dívida importância, quando se fala em sexualidade é importante ressaltar que é composto de três aspectos que são: biológico, social e psicológico.

BIOLÓGICO: é o que se refere dos órgãos genitais, responsáveis pela reprodução humana.

SOCIAL: vela pelo comportamento aprendido a respeito da sexualidade, ou seja, a educação, educação sexual.

PSICOLÓGICO: é o responsável pelos pensamentos, desejos, fantasias e emoções.

O desejo e a sexualidade estão presente connosco desde sempre, ou seja, nascemos, vivemos, convivemos até a morte com os nossos desejos e conseqüentemente com a sexualidade.

O PAPEL DA SEXUALIDADE. A sexualidade está sempre em busca do prazer e isso acontece através da descoberta das nossas sensações com os toques. O importante é enxergar a sexualidade dentro do nosso relacionamento.

Vergonha do marido

Como vencer esse sentimento?



Para algumas mulheres é bem simples

tirar a roupa e exibir sua beleza natural, mas para outras pessoas é algo mais íntimo, discreto e exige um pouco mais do que apenas abrir um zíper, é algo pessoal e envolve um pouco de trabalho da mente, ou pode ser algo mais intenso do que se imagina. O que poucas mulheres sabem é que seu problema não é único. É bem comum sentir vergonha do marido durante o sexo ou em momento de intimidade diversos. Muitas mulheres sentem vergonha até mesmo de andar com um top em casa, pois foram acostumadas a andar sempre vestidas e guardar seu corpo apenas para si, mas nada que um trabalho mental e constante não ajuda. Para você perder a vergonha do seu marido, precisas acostumar-se com a sua beleza.

ACOSTUME-SE COM SUA BELEZA. Uma boa parte de sites e revistas irão te mostrar um psicólogo ou terapeuta sexual para tratar o problema de timidez com o seu marido, mas não

é bem assim. Um pouco do problema envolve sua aceitação com seu corpo, sua forma e como você se vê no espelho. Muitas mulheres sentem vergonha porque acreditam que seu marido está fazendo comparação exagerada de sua beleza e como ela deveria ser, enquanto não é bem assim.

O que é melhor perante este problema é trabalhar o corpo, sua forma e como você se enxerga diante do espelho. O trabalho é mental e simples, envolvendo apenas, procurar os pontos fortes do seu visual. Já pensou nos seus lindo traços? Observe-se diante do espelho. Os seus olhos são lindos? Um ponto positivo para você. Seus cabelos estão feios? É só alisar, esticar, cachear ou o que mais quiser fazer. Hoje em dia dá para mudar tudo no seu visual sem gastar muito dinheiro. Procure o que você mais gosta no seu corpo. Se você gosta do reflexo diante do espelho com certeza o seu marido também vai gostar. Que tal um bumbum ou suas pernas torneadas? Ou suas lindas unhas bem-feitas? Todo pessoal tem algo de bom que pode ser admirado e virar motivo de orgulho do visual.

NA HORA DE DORMIR. Para algumas mulheres o medo de intimida gera um pouco de desconforto, causando a grande timidez. Uma

dica muito simples pode ser, abrir um pouco mais as portas para o prazer consigo mesmo. Experimente dormir sem calcinha, se você é do tipo tradicional que dorme até mesmo de sutiã, este passo simples ira dar-te tanta liberdade que pode até virar um hábito. No começo é complicado, pois você está dormindo com outra pessoa e sem roupa de baixo, normal mesmo que suas amigas digam que é estranho porque o homem do outro lado é seu marido.

Momento íntimo.

Vença a sua timidez e insegurança



Em casa sozinha treine tirar a roupa e se

acostumar com sua própria sensualidade, se vai fazer strip tease ou não, é um passo futuro. No momento, o indicado é apenas treinar movimentos e actos sensuais em casa, como um ensaio para o que vai acontecer logo. Conferir alguns vídeos online de como tirar a roupa de forma sensual e treina em casa os dias até que aprenda. Com mais treino, sua confiança vai aumentar e você se sentira mais segura para fazer uma performance mais ousada na frente de uma plateia, mesmo que seja de um homem só.

TREINA EM PASSO PEQUENO. Não adianta sair tirando tudo e começar a fazer um strip tease. Não vai funcionar, para certas pessoas, cada passo é uma conquista e este pode ser o seu caso. Comece com passos pequenos, aumentando a confiança e intimidade com seu corpo. Que tal vestir roupas mais curtas em sua casa mesmo? Pode não parecer nada, mas você está sensualizando e deve ganhar alguns elogios

ou boas observação diante do espelho. Isso com certeza vai te animar, não é, mesmo minha querida? Use vestido transparentes, roupas curtas ou apenas dispense a camiseta de vez em quando e opte por um top, mais isso só pode usar em sua casa. Cada passo será observado e você vai se acostumando com a liberdade com o seu corpo. Para algumas mulheres é uma grande mudança, principalmente para aquelas em que usar roupas curtas era motivo de repreensão.

ROUPAS MAIS OUSADA. Compre as roupas mais ousadas pelas mulheres da sua cidade. Isso ajuda tanto o seu parceiro a sentir mais estímulo, como a você mesma, que vai se sentir mais confiante com sua beleza. Uma boa feira de lingerie vai te deixar mais poderosa, podendo aumentar sua confiança de tirar a roupa, todo mundo adora exibir roupa nova, mesmo que seja a mais íntima das íntimas. Melhor não ousar muito se você sente vergonha, nada de fios dental para começar ou peças de roupas exageradamente sensuais. Calma na escolha, mas procure valorizar seu corpo ao máximo. Se você tem seio farto (Caído) invista em um corpete ou em sutiã meia taça para aumentar o volume do seio e deixar mais desejáveis. Tem uma linda nádega? Invista em calcinha com renda. Não

precisa ser nada sensual demais. A transparência em si já é ousada o suficiente para deixar um visual agradável e sem ser vulgar. Se tirar a roupa diante do seu marido dá temor e te deixa nervosa, pode ser necessário um pouco mais que um visual novo. Você pode estar precisando de ajuda profissional, por isso o indicado é procurar terapia para saber qual o real problema que tu tens e te ajudar de forma necessária. Não adianta forçar muito se a causa de sua timidez é mais profunda do que apenas algo a ser superado sozinho, por isso tu debes procurar ajuda de um profissional na matéria.

A verdade sobre o ciúme.

10 Dicas práticas para si

Breve introdução

Neste tema encontrarás um apêndice com 10 dicas práticas e úteis para ti, com intuito de ajudar-te. O bjectivo é ajuda-lo vencer e entender o sentimento de ciúme exagerado e recuperar tua autoconfiança. És ciumento? Desconfia de tudo e sempre achas que estás a ser traído? Leia atentamente e procura se identificar em dos pontos que seguem.

Dizem por aí que sentir ciúmes é até

saudável para um relacionamento amoroso. Contudo, dependendo do nível, essa emoção pode estragar qualquer relação. Conforme dizem alguns especialistas, quando o ciúme se torna doentio, a relação deixa de ser algo positivo e prazeroso. Quando isso acontece, ela se torna pesada, cheia de questionamentos e investigações, e daí, fica a um passo para que o afeto que se sente pelo outro se transforme em um sentimento de posse. Olha que o tal do ciúme doentio não costuma estar restrito somente aos relacionamentos amorosos. Muitas vezes, essas emoções se infiltram na relação entre amigos, entre irmãos e até mesmo na relação de trabalho. Isso porque a pessoa ciumenta costuma se sentir vulnerável, desvalorizada e infernizada, mesmo quando não existem motivos consistentes para isso. Mas a boa notícia é que o ciúme tem tratamento, ou mais ou menos isso, por isso te daremos 10 passos práticos que irão ajudar-te:

1. Passo: assume que sentes ciúmes. Negar o sentimento não ajuda em nada. É muito melhor reconhecer que você está sentindo ciúmes e assim tomar esse impasse, que mentir e continuar se corroendo por dentro. Esse é o primeiro passo muito importante para você melhorar. Olha que o tal do ciúme doentio não costuma estar restrito somente aos relacionamentos amorosos. Muitas vezes, essas emoções se infiltra na relação entre amigos, entre irmãos e até mesmo na relação de trabalho.

2. Passo: reflita sobre seus motivos. será que você, realmente, precisa estar com ciúme? Será que se a outra pessoa sair com os amigos ou trocar uma mensagem pelo celular realmente coloca você ou a relação de vocês em risco? É preciso parar para refletir sobre o que deixa você inseguro: um motivo substancial, implicância, traumas de relações passadas e assim por diante. Para ajudar, tente observar em quais momentos você mais costuma sofrer crises e avalie as atitudes da outra pessoa que mais lhe despertam essas emoções negativos.

3. Passo: fale sobre o assunto. Falar com a outra pessoa é um passo importante para controlar o ciúme em sua vida. Você precisa falar

abertamente para conseguirem desenvolver a confiança que você está precisando sentir na relação e também para estabelecer limites do que é suportável ou não para cada um.

4. Passo: analise seus antigos relacionamentos. Seus relacionamentos passados eram turbulentos? Psicólogos explicam que algumas pessoas acabam levando para a relação atual os problemas das relações passadas. Os ciúmes é um bom exemplo disso, especialmente quando se trata de um nível doentio. Reconhecer que a outra pessoa da relação não é uma reprodução de seu antigo romance é primordial para começar um novo relacionamento.

5. Passo: não se compare com ex. Se comparar com pessoas que já namoraram com seu companheiro ou companheira é um veneno para a relação. Cada um tem seus valores, qualidades e defeitos, e isso faz com que todos os relacionamentos sejam diferentes. Essa atitude só destrói a autoestima.

6. Passo: valorize-se. uma boa forma de deixar de sentir ciúme por bobagens é elevando a autoconfiança e o amor próprio. Para isso, você precisa fazer atividades que você gosta, precisa explorar suas qualidades e habilidades para se

sentir uma pessoa útil bem resolvida e interessante.

7. Passo: não fique emburrada, fale! Trancar a cara quando sente ciúme não ajuda em nada e só deixa o relacionamento mais pesado. É difícil agir de forma racional e madura, mas falar sobre o assunto é sempre a melhor opção no exato momento que sentires ciúmes. Deixar o assunto para resolver depois só aumenta o ressentimento, deixa a pessoa ciumenta angustiada e desgasta a relação.

8. Passo: tente ser menos controlador. Um dos factores mais prejudiciais para os relacionamentos, de uma forma geral, é a ansiedade. Além de não fazer bem para a saúde, ela traz pensamentos negativos, cria ilusões e desconfianças. Por isso, buscar técnicas que ajudam você a controlar a ansiedade é tão importante para que sinta menos ciúme, barrar o impulso, controlar também entra nessa questão. Nem tudo dá para sair do jeito que você planeja e as pessoas também não são obrigadas a fazer o que você quer, do jeito que você quer. Então, respire fundo e tenha em mente que é preciso aceitar que sempre pode haver algumas coisas que fujam do seu comando.

9. Passo. Faça coisas sozinhas ou só com os amigos. Outro passo importante para deixar de ser dependente de sua relação é começar a sentir menos ciúmes e valorizar sua individualidade. Sair sozinho de vez em quando ou encontrar seus amigos para alguma actividade que não envolva sua parceira romântica são etapas essenciais para o ciúme. Não deposite sua felicidade inteira no relacionamento e exercita sempre a liberdade do sair.

10. Passo: Procure ajuda profissional. Se todas as dicas que aqui foram dadas até agora não ajudaram você a se tornar uma pessoa com menos ciúmes, talvez seja necessário procurar aconselhamento profissional especializado.

Enfrentar o problema de frente é importante, assim como promover o autoconhecimento e a autoestima. Além disso, se o problema estiver no seu passado amoroso, um bom psicólogo também saberá resolvê-lo. Você conhece algumas pessoas extremamente ciumenta, que deveria ler esse livro? Se sim não deixa de compartilhar lá. Espero ter ajudado de alguma maneira com essas 10 dicas.

Um pedacinho do céu

Cuida da espiritualidade da sua família

© Marty Duvall

www.martyduvall.com



“Do you have a prayer request?”

© Marty Duvall

Se parece difícil desenvolver e conservar

vínculos familiares saudáveis, saiba que há esperança para toda família. O vínculo da família é o mais íntimo, o mais terno e sagrado de todos na terra. Foi designado a ser uma bênção a humanidade. O coração da sociedade, da nação e da igreja e o lar, se a família estiver desestruturada quem sofrerá as consequências é a sociedade e a igreja. Deus deseja que os lares sejam um pequeno céu na terra, símbolo do celestial. Como isso pode se tornar realidade? A esperança verdadeira está nas promessas de Deus em ajudar você nas situações que parecem invisíveis, pois para o homem é impossível, mas para aquele que te conhece melhor (Deus) não há nada impossível, todas as coisas são possíveis. *Marcos 10:27*. Que interessante pergunta fez o Eliseu à mulher sunamita?

Na história contada em *2 Reis 4*, a Sulamita tinha acabado de perder o seu querido filho que lhe restava, como único. Apesar de ter respondido que estava tudo bem, ela não conseguia esconder por muito tempo a sua desgraça em sua casa. Afinal, o seu único filho havia morrido! Graças ao poder de Deus e à actuação do profeta Eliseu, o menino voltou a viver. *2 Reis 4:32-37*. A pergunta de Eliseu provocou, portanto, uma resposta de fé naquela mulher. Com esta história a gente aprende muita coisa, como: não contar os nossos problemas nas pessoas erradas. Muitas são mulheres que passam o tempo reclamando do seu casamento, e muitas vezes ficam contando os problemas nas pessoas que também precisam de conselhos.

Da mesma forma que a mulher respondeu, precisamos, hoje, responder ao Senhor, convicto de que ele nos ajudará em nossos maiores problemas, como vai a sua família? Você tem buscado a Deus, ou não? Nosso lar está sem Deus, nosso lar está se afundando ao fracasso?

Como bem mencionou Salomão: Se o Senhor não edificar a casa, em vão trabalham os que a edificam. *Salmos 127:1*. Quer dizer, por mais que vocês lutarem para salvar o vosso

casamento, sem que Deus estenda a sua mão, em vão será o vosso esforço.

Depois de ler os livros de *Salmos 127:1*. O que você acha que deve ser prioritário na nossa vida? Família, actividade física, Deus, trabalho ou TV e internet? Se você pudesse colocar essas coisas em ordem de prioridade, qual seria a sua ordem? Provavelmente você diária assim:

1°-Deus.

2° -Família.

3°-Trabalho.

4°-Actividade física.

5°-Tv e internet.

Mesmo com a correria de nosso dia-a-dia, devemos focar nosso tempo disponível especialmente para os itens prioritário de nossa lista. Se Deus estiver em primeiro lugar, ele nos ajudará com o resto. Você já pensou quão importante seria reunir a sua família ao despertar pela manhã e antes de ir nas suas atividades, agradecer por seu cuidado e pedir sua proteção? Precisamos buscar ao senhor de

tendo o nosso coração e levar nossa família perante a ele. *Jeremias 29:11*

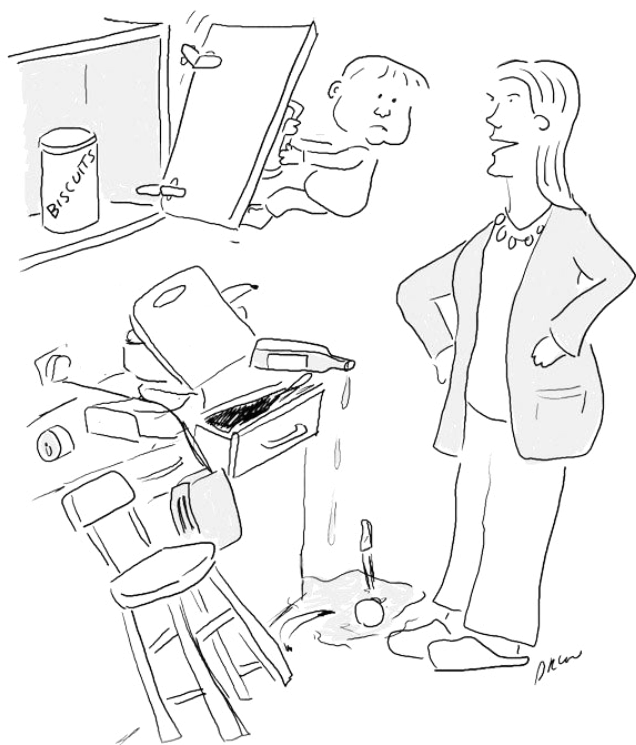
O princípio que deve nortear a espiritualidade da família de acordo com a pirâmide de prioridades elaborada pelo psicólogo norte-americano Mallow, a segurança é um item essencial para a sobrevivência esse raciocínio, também serve para as famílias, se elas não tiverem uma base sólida e fortes muros protetores, certamente serão destruídas. Como estão os muros da sua família, do seu casamento e da educação dos seus filhos? Estão bem protegidos?

Infelizmente existem várias brechas no muro das famílias. A penas quando tivermos comunicação com Deus, através da oração, estudo da bíblia e da prática de ajudar os necessitados, teremos nossos lares bem seguros, construída sobre a rocha, e então poderemos suportar as tempestades dessa vida. Para termos a presença de Deus em nosso lar e que este seja um pedacinho do céu, precisamos buscar ao Senhor nosso Deus todos os dias. Não saia de casa sem antes buscar ao Senhor nosso Deus, entregar-lhe seu dia. Não durma sem antes agradecer-lhe pelo seus cuidados e proteção, comece por você,

através de ti as bênçãos e o cuidado de Deus
chegarão a ti e a sua família.

Operação superpai

Cumpra o teu dever como pai, educando os filhos



A palavra de Deus diz o seguinte no livro

de *Provérbios 22:6*: Ensinar a criança no caminho em que deve andar, e quando for velho não se desviará dele''. Quando assunto é educação de filhos, muitos pais já se arrepiam e pensam que estão lidando com o impossível. Alguns pais transferem a responsabilidade para a escola, creches, TV, internet e amigos, em quando que seriam eles a educar os seus próprios filhos. É bem verdade que educar um filho não é uma tarefa fácil, também não pensa que não podes criar e educar bem os seus filhos. Porque Deus nos deu o poder de criarmos os nossos filhos, falo pelos meus conhecimentos teóricos e comprovados por alguns pais, porém, se tivermos o propósito de tornar os nossos filhos, homens e mulheres do bem e pedirmos a direção de Deus, ele nos dará a sabedoria necessária. Apenas com a direção divina encontraremos o caminho para educarmos sabiamente as nossas crianças que Deus nos tem dando.

Qual é o privilégio de ter filho? De acordo com o *Salmos 127:3*. O Salomão usa duas metáforas (herança e flecha) para explicar que os filhos são preciosos e úteis a uma família. Casais há, que depois de 5 anos de casamento não conseguem receber um novo membro na família (filho). É lastimável em casos como esses, mas não debes pensar que tudo acabou e nunca mais terão filhos, lembra o que a Ana fazia? *1 Samuel 1:9,12*. Ela orava com fé, até que um dia Deus lhe ouviu e lhe deu Samuel.

Não andeis ansioso com coisas alguma; em tudo, porém, sejam conhecidas, diante de Deus, as vossas petições, pela oração e pela súplica, com ações de graças. *Filipenses 4:6*. As vezes a gente só não recebe o que pedimos pra Deus porque pedimos mal, *Tiago 4:3*.

A palavra “herança”, envolve pelo menos três coisas:

- 1.** Ganhar uma herança que pertence à família, isso significa que somos filhos do nosso pai celestial e ele nos presenteia com a oportunidade de gerarmos nossos filhos. *Gênesis 1:28*.

2. Herança envolve algo de valor, os filhos são tesouro de um lar e são preciosos aos olhos dos pais.

3. Herança envolve responsabilidade em administrar corretamente os valores recebidos. Isso significa que prestaremos contas diante do nosso bom Deus a respeito da maneira como educamos os nossos filhos.

As flechas se não forem bem direcionadas poderão ir por uma direção equivocado e até mesmo ferir alguém. Como o arqueiro responsável por lançar a flecha ao alvo, você também é responsável por encaminhar seus filhos na direção certa! *Feliz o homem que enche deles a sua aljava, não será envergonhado, quando pleitear com os inimigos a porta.* Em outras palavras é: feliz o homem que educa bem os seus filhos, assim não terá porque se envergonhar. Sabemos que ensinar não é uma tarefa fácil, principalmente neste século que os filhos são bombardeados por mensagens confusas da mídia, da internet, de outros adultos e dos coleguinhas. Essas ideias conflitantes conduzem as crianças por um caminho que as dessensibiliza para muitos males da sociedade, como violência, imoralidade, discriminação e abuso.

Para ensinar uma criança envolve sabedoria, persistência e amor por aqueles a quem se ensina. E *Provérbios 20:7*. Salomão diz: o homem justo leva uma vida íntegra e como são felizes os seus filhos! Como um espelho, as crianças refletem, os caracteres a que são expostas, sem dúvidas o bom exemplo constitui o melhor e mais eficaz sistema de educar os filhos, por isso os pais devem se amar e respeitar mutuamente. Você sabia que os sete primeiros anos de vida de uma criança são fundamentais na formação do seu caráter? Portanto, comece desde muito cedo a formar o caráter do seu filho. Tanto o pai como a mãe devem participar na construção do caráter dos seus filhos, essa é a verdadeira educação e mais bela obra que alguém pode empreender nesta terra. Em que momento da vida os pais devem ensinar os filhos sobre as coisas espirituais? Lembra do voto que Ana fez para Deus? *1 Samuel 1:11*. Os assuntos espirituais devem ser ensinados em todos os momentos possíveis, não é necessária uma data especial para ensinar seus filhos sobre o amor a Deus. As lições mais importantes aprendidas em casa são: o respeito, a obediência, a reverência, o domínio próprio e o temor a Deus. Você ensina coisas boas a seus filhos diariamente? Ou você tem ligado esse papel à TV, a internet ou os professores das escolas? É

sua responsabilidade ensinar seus filhos sobre os princípios correctos e nobre. Esse é o seu papel como mãe ou como pai, criar a base do carácter daqueles que estão sob sua constante direcção. Um legado de fé é o melhor presente que você pode dar aos seus filhos. As crianças devem ser ensinadas a ser:

1. ° -Respeitoso.
2. ° -Obediente.
3. ° -Generoso.
4. ° -Honesto.
5. ° -Humilde.

ATITUDE NO PROCESSO DA EDUCAÇÃO:

Existem inúmeras pessoas que encaram a disciplina como castigo, porém, disciplinar uma criança não significa castiga-la por ter saído da linha, mas ensinar-lhe o caminho em que deve andar. A educação na infância determina em grande media o carácter do adulto. A disciplina coerente, aplicada com amor dá segurança a criança e terá um efeito positivo no processo educativo.

Também colabora no seu desenvolvimento e quando ela saber quais são os seus limites de comportamento, se sentirá amada e segura, e mais forte emocionalmente para enfrentar as frustrações da vida adulta.

Deus concede autoridade aos pais, no processo de criação dos filhos. Porém, Ele não quer que abusemos desse poder ao exercemos os filhos em excesso. Lembremos que nossos filhos são parte de nós e, portanto, devem ser tratados com amor, equilíbrio e ternura.

Podemos dizer que são seres humanos com o carácter em formação, e por isso é importante que aja confiança, amizade e companheirismo entre ambos, isso influenciara positivamente na felicidade, união e harmonia da família.

Não há motivo para que pais e filhos sejam inimigos vivendo debaixo do mesmo teto! Lembre-se: os filhos são reflexo dos seus pais e da educação que receberam. A maior preocupação dos pais não deve ser com relação ao dinheiro e a carreira profissional dos seus filhos. A mais urgente preocupação deve ser a salvação deles. Como escreveu o David o MCKAY: Nenhum sucesso pode compensar o fracasso no lar. É claro

que as outras coisas são importantes, porém, não devem ocupar o primeiro lugar. *Mateus 6:33*.

Os pais que negligenciarem as responsabilidades dadas por Deus, deverão enfrentar essa negligência no juízo final. Então, o Senhor perguntará: Onde estão os filhos que eu vos dei para educar para mim? Será que a sua resposta vai ser igual à do livro de *Isaias 8:18*? Lembra -se que o objetivo da verdadeira educação é educar para a eternidade.

NÃO É BOM QUE O HOMEM ESTEJA SÓ. Uma história impressionante, mas doloroso, virou notícia anos atrás. Uma mulher foi encontrada morta no seu apartamento. Embora a morte tenha sido trágica, o que tornou a história ainda pior foi o facto de que ela já estava morta há mais de 10 anos quando foi encontrada. 10 anos! Isso mesmo, 10 anos, portanto, a pergunta que as pessoas faziam, e com razão era: Com tantas pessoas e meio de comunicação, como alguém que não era uma moradora de rua, morre e ninguém se apercebe do ocorrido?

Embora extrema, essa história é um exemplo de uma realidade: muitas pessoas estão sofrendo de solidão. Há uma epidemia de solidão em toda parte do mundo. Desde do início os seres

humanos não foram feitos para ficarem sozinhos, por isso Deus disse: ``não é bom que o homem esteja só``. *Gêneses 1:8*. Deus fez à mulher que se tornou a companhia do homem, neste caso Adão.

COMPANHEIRISMO. O companheirismo traz segurança, prosperidade e sentido para a vida, poucas pessoas conseguem ser vitoriosos e ter sucesso na vida sozinho. Mesmo que sejamos solitário e gostamos de ficar a só, mais cedo ou mais tarde, não apenas desejamos uma companhia, mas podemos até solicita-la, especialmente em momentos de necessidade.

A SOCIALIZAÇÃO. Socialização é o acto ou efeito de socializar, ou seja, de tornar social, de reunir em sociedade. Em Sociologia, socialização é o processo pelo qual o indivíduo, no sentido biológico, é integrado numa sociedade. Através da socialização o indivíduo desenvolve o sentimento colectivo da solidariedade social e do espírito de cooperação; adquirindo os hábitos que o capacitam para viver numa sociedade.

Socialização significa aprendizagem ou educação, no sentido mais amplo da palavra aprendizagem, esse que começa na primeira infância e só termina com a morte da pessoa. De facto, fomos criados

para viver em sociedade, em companheirismo e em comunidade, mais infelizmente encontramos pessoas que são antissociais. Os que têm familiares próximo, capazes de dar-lhe conforto e apoio, especialmente em tempo de necessidade são muitos afortunado! Infelizmente, há pessoas em nossas comunidades, igreja, em nosso trabalho, em nossa cidade em que vivemos que não têm alguém a quem recorrerem no momento de necessidade ou até mesmo para um bate-papo no fim do dia.

ADULTÉRIO E DIVÓRCIO. Que triste realidade de alguns relacionamentos! Nos dias de hoje qualquer motivo é válido para colocar um fim no casamento. Alguns exemplos, como o caso do casamento de Linda Wolfe que entrou para o livro dos recordes com o casamento mais curto da história, tendo, duração de 36 horas de tempo! Além disso, é curioso saber que ela já se casou 23 vezes. Casos semelhantes são vistos no mundo das celebridades, e têm atingido às classes sociais. Tem o casamento perdido o seu valor? Será que a única solução para um casamento desgastado é o divórcio?

Vamos ver o que a bíblia diz sobre o mesmo assunto. Salomão nos deixou uma advertência

sobre o respeito da fidelidade conjugal. *Provérbios 5:15-20*. O sexo, dentro do casamento é uma bênção para o ser humano. O muro que Deus colocou ao redor do matrimônio não é para nos privar do prazer, mas sim, para aumentar e proteger esse prazer. Contudo, quando ocorre um relacionamento extraconjugal, o resultado é exatamente o oposto, só resta decepção, sofrimento e desilusão, além de culpa e remorso.

Em *Êxodo 20 :14* na Bíblia sagrada, Deus diz: Não adulteres. Esse mandamento serve como proteção para as famílias. Ele é um antídoto contra a decepção e um guardião da pureza. O não de Deus, garante a felicidade nos relacionamentos, a proteção dos filhos e a prosperidade familiar. Em outras palavras, se quiser ser feliz com o seu cônjuge não adultera.

Amado LEITOR! O casamento não é simplesmente ir à igreja bem lindo com o seu terno novinho para se casar com a sua noiva que está bem vestida. Não é só vos declararem marido e mulher pelo Pastor ou Padre. O casamento é digno de honra, pois foi criado pelo próprio Deus, porém, destruir implica quebrar uma obra de arte. É praticamente impossível repara-lo, a única solução é pedir que o próprio artista (Deus), cole os pedaços

quebrado. Ele é o Deus da segunda chance, especialista em casos impossível. Se o teu relacionamento está destruído, leva para Deus em oração.

MOTIVO LEGÍTIMO PARA O DIVÓRCIO. Muitos casais hoje em dia encontram vários motivos para o divórcio, porém, o único motivo para o divórcio é a morte ou adultério, por isso é que no voto matrimoniais, os casados dizem assim: *Eu prometo estar contigo, na saúde, na doença, na riqueza, na pobreza e até que a morte nos separe.* Ao afirmar isso, excluiu as outras possibilidades que o cônjuge poderá enfrentar, porém, isso não significa que o cônjuge inocente necessariamente precisa divorciar-se pelo o adultério. Se o perdão sempre for o melhor caminho, a respeito da dor e da infidelidade, transmite aos filhos uma mensagem profunda para a vida, relacionada à importância do casamento, do perdão, da reconciliação e do compromisso.

Outros motivos, como incompatibilidade de gênios ou diferença do temperamento, não são plausíveis para o divórcio. Nesse caso, é melhor mudar de gênios, não de cônjuge! Já a separação pode existir caso esteja relacionado, por exemplo, à

violência doméstica que envolve o cônjuge e os filhos.

Fim



Eu prometo estar contigo, na
saúde, na doença, na riqueza,
na pobreza, até que a morte
nos separe.

SOBRE O AUTOR

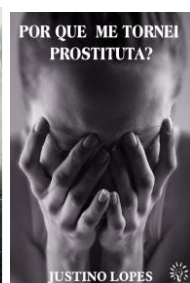
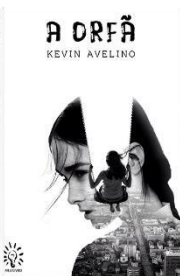
Sofonias Fernando Amadeu, Filho do Fernando Amadeu André e da Isabel Nascimento Hebo, nascido aos 06 de abril de 2001, na província de Luanda no município do Kilamba xiáxi, propriamente no bairro zona 10, passou uma parte da sua adolescência na província de Malanje, isto é, em 2014, onde nasceu o amor pela escrita.

Começou a sua actividade docente em 2007 numa explicação do bairro, por motivo financeiro teve que por uma vírgula na sua formação, enquanto fazia a 4^a classe em um colégio no ano de 2010. Em 2016, já na província de Malanje, retornou com a sua actividade docente na escola primária n°13 Nzinga Mbandi em Cacuso, fazendo o módulo 3 equivalentes 5^a e 6^a classes. É de realçar que o escritor Sofonias, desde muito cedo tornou-se autodidata, quando se deparou com a frase do Sócrates dita pelo Pitágoras “Eu sei que nada sei” Pitágoras preferiu que as pessoas o chamassem amigo da sabedoria, " isto é, aquele que nada sabe e que por isso se lança à pesquisa para obter o conhecimento daquilo que não sabe. Essa foi a razão que tornou o escritor Sofonias a ser um filósofo (amigo do conhecimento). O escritor

Sofonias voltou para sua terra natal, onde está a levar a sério a sua carreira como escritor.


Nossos Livros, Baixe em:


meublogmeulivroeditoraeventos.blogspot.com



Editorameublogmeu Livro 

meublogmeulivroeditora2021@ 

+244 928650695/ 921571425 

+244 928650695 

(meublogmeulivroeditoraeventos.blogspot.com)

Meu Blog Meu Livro-Editora 
MEU LIVRO



979-989-1809192-1-4

MEU BLOG
LIVRO