

WiseFit: a academia da pessoa sábia

Jonathan Hack

Hoje todo mundo quer cuidar da saúde. Além da dieta, uma das formas preferidas de manter o corpo funcionando bem é a prática de exercícios, geralmente em uma academia. Isso é bastante recomendável, e muita gente tem investido tempo e dinheiro para manter seu corpo saudável. No entanto, como ficam as demais áreas da sua vida? É bom ter um corpo em forma, mas é muito mais importante exercitar o seu espírito, como Paulo sugere (1Tm 4.7-8; cf. 1Co 9.25-27). Há muitas coisas para exercitar em nossa vida cristã, mas hoje vamos focar no relacionamento conjugal.

Quando começamos a fazer exercícios em uma academia, logo ficamos com os músculos doloridos e achamos o treinamento pesado. Com o passar do tempo, os músculos se acostumam com o exercício e ele se torna fácil de executar. Pode-se até pensar em tarefas mais difíceis. Da mesma forma, às vezes no início executamos os exercícios com a postura errada. Mas a prática contínua aos poucos permite corrigir diversos erros. Portanto, tenha paciência, arme-se de coragem e comece a praticar os exercícios que podem ajudar a manter seu casamento saudável.

Atividades para o desenvolvimento conjugal

Apresentamos abaixo uma lista razoável de ideias para você expressar seu amor ao seu cônjuge. Não adianta tentar fazer tudo de uma só vez. Assim, vamos começar priorizando algumas atividades que você deve realizar periodicamente (por exemplo, a cada dia) para gerar felicidade ao seu cônjuge.

Na coluna A, marque com um pontinho dez atividades que você realmente deseja que seu cônjuge faça para você. Em seguida, priorize estas dez atividades, dando-lhes uma numeração correspondente à importância que você atribui a cada uma. Por exemplo, se você considera que “abraçar o seu cônjuge e expressar sua paixão” é a atividade mais importante que você gostaria que seu cônjuge passasse a realizar periodicamente, escreva nesta linha o número “1”.

Na coluna B marque com um “X” dez atividades que você acha que seu cônjuge realmente gostaria que você fizesse. Se você acha que conhece seu cônjuge, tente priorizá-las segundo o que o cônjuge pensa e deseja.

Depois de feitas estas marcações, cada cônjuge em sua própria folha, conversem os dois para comparar o que foi registrado. Verifique se a sua coluna B corresponde ou não à coluna A do cônjuge. Use a coluna C para marcar as prioridades reais indicadas por seu cônjuge (o que o cônjuge deseja que você realmente faça). É importante dialogar sobre as expectativas que você imaginou que o cônjuge tem, em comparação com as que o cônjuge expressa como reais. Isso lhe dá um caminho para conhecer mais o seu cônjuge. Depois façam o inverso: agora compare a coluna B do cônjuge com a sua coluna A; o seu cônjuge deve usar a coluna C para marcar as prioridades reais indicadas por você. Conversem novamente para verificar as diferenças entre o imaginado e o real.

Além do conhecimento mais aprofundado sobre seu cônjuge, você agora possui uma lista de atividades iniciais para realizar com seu cônjuge. Combine qual é a periodicidade desejada. Use esta oportunidade para entender melhor como expressar mais amor ao seu cônjuge e gerar segurança em seu relacionamento. Comece aos poucos, pela atividade listada como nº 1.

Depois de um tempo razoável, avalie seu desempenho. Você conseguiu realizar as atividades propostas? E seu cônjuge? Refaça todo o exercício e priorize outras atividades (ou as mesmas, de acordo com a preferência de cada um). Não se esqueça de que no começo é difícil, mas depois os “músculos do amor” começam a ficar mais fortes e você não ficará tão dolorido ao exercitá-los.

Tabela de atividades

Nº	Atividade	A	B	C
1	Reafirmar seu amor aliançado e incondicional pelo cônjuge			
2	Valorizar a aparência do cônjuge em seu vestuário			
3	Revisar alguma fala impensada e grosseira e pedir perdão por ela			
4	Andar de mãos dadas com seu cônjuge em público			
5	Separar tempo para dar atenção total e escutar o que o cônjuge quer lhe dizer			
6	Assumir algumas tarefas da casa para liberar seu cônjuge de parte do fardo			
7	Declarar a importância da presença do cônjuge em sua vida			
8	Agradecer pelas coisas simples que seu cônjuge fez hoje pela família			
9	Apresentar uma frente única diante de amigos e familiares, defendendo seu cônjuge			
10	Enaltecer a inteligência e a competência de seu cônjuge em sua área profissional			
11	Abraçar o seu cônjuge e expressar sua paixão			
12	Reconhecer graciosamente ações erradas que você cometeu e pedir perdão por elas			
13	Revelar ao seu cônjuge pensamentos ou sentimentos ainda não compartilhados			
14	Reforçar a sua necessidade do amor que seu cônjuge lhe oferece constantemente			
15	Surpreender seu cônjuge com um ato de serviço ou de demonstração de amor			
16	Elogiar aspectos específicos do corpo do seu cônjuge			
17	Separar um tempo específico para que seu cônjuge cultive sua individualidade			
18	Validar as emoções do cônjuge, mesmo que sejam incompreensíveis ou irracionais			
19	Admirar seu cônjuge pelo seu esforço e zelo na construção da família			
20	Na privacidade do lar, beijar seu cônjuge em todas as áreas que gosta			
21	Em momentos sociais, renovar constantemente ao cônjuge sua atenção e prioridade			
22	Ajudar seu cônjuge a se lembrar de suas tarefas			
23	Expressar amor rindo das piadas do cônjuge			
24	Fazer exercícios ou esportes juntos, incentivando o cônjuge a persistir			
25	Dormir abraçados ou em “concha”			
26	Cochichar coisas gostosas no ouvido do cônjuge			
27	Escrever um cartão ou pequenas mensagens de amor ao cônjuge			
28	Surpreender o cônjuge realizando uma tarefa da casa que você nunca faz			
29	Preparar uma refeição ou lanche para o cônjuge			
30	Presentear o cônjuge com uma viagem para um lugar que sempre quis ir			
31	Cuidar da saúde do seu cônjuge			
32	Acenar carinhosamente (exemplo: mandar beijo) quando longe do cônjuge			
33	Pensar criativamente em como demonstrar que está enamorado(a) pelo cônjuge			
34	Ser o primeiro a dar “bom dia” com um largo sorriso			
35	Dispor-se a satisfazer sexualmente seu cônjuge (mesmo quando você não está a fim)			
36	Convidar seu cônjuge a orarem juntos			
37	Ouvir segredos do seu cônjuge, aceitando o outro em sua intimidade			
38	Elogiar o cônjuge por algo que foi feito, agradecendo sua ação			
39	Cooperar com o cônjuge para que realize uma tarefa da lista dele/dela			
40	Estudarem juntos um livro sobre relacionamento conjugal			
41	Fazer uma atividade que o cônjuge gosta (esporte, filme, saída, compras, etc.)			
42	Tomar banho juntos e expressar sua satisfação com o corpo do cônjuge			
43	Elaborar uma carta descrevendo as virtudes do cônjuge			
44	Comprar um mimo para o cônjuge			
45	Fazer uma atividade gostosa que permita que os dois riam juntos			
46	Convidar seu cônjuge a lerem a Bíblia juntos			
47	Cooperar nas tarefas cotidianas de manutenção da casa e da família			
48	Sentar agarradinhos para verem juntos algo na televisão			
49	Buscar aconselhamento para a vida conjugal com um casal mais experiente			
50	Olhar para seu cônjuge nos olhos e declarar seu amor			