

# Recepta na udane życie małżeńskie

Wg Mieczysława Guzewicza, na podstawie książki „Miłość małżeńska może być piękna”.

## I Hierarchia wartości – co dla Ciebie jest najważniejsze w życiu?

Rodzina praca zawodowa, hobby, zarabianie pieniędzy, kariera, ambicje i sukcesy, doksztalcanie, zaangażowanie społeczne czy zarobkowy wyjazd zagraniczny?

To wszystko jest ważne, ale OD DNIA ŚLUBU DO KOŃCA ŻYCIA NAJWIĘKSZĄ WARTOŚCIĄ, ZE WZGLĘDU NA BOGA, ZE WZGLĘDU NA WIARĘ, STAJE SIĘ MAŁŻEŃSTWO!!!

## II. Hierarchia osób – kto dla Ciebie jest najważniejszą osobą?

Dziecko, rodzice, rodzeństwo, przyjaciółka z pracy, kolega z ksiądz z parafii, koleżanki? Te wszystkie osoby są ważne, ale... OD DNIA ŚLUBU DO KOŃCA ŻYCIA NAJWAŻNIEJSZĄ OSOBĄ DLA ŻONY STAJE SIĘ JEJ MAŻ, A DLA MEŻA JEGO ŻONA!!!

## III. Pokarm miłości małżeńskiej:

1. Słowa: zapewnienia o miłości, komplementy, pochwały, zachęty, łagodne prośby, pokorne uwagi, mówienie o uczuciach, uprzejmość, grzeczność, magiczne słowa: proszę, dziękuję, przepraszam.
2. Czyny: cierpliwość, życzliwość, delikatność, słuchanie z empatią, przytulenia, pomoc, wyręczanie w pracy, wspólna praca, czas sobie poświęcony, spacer, wspólne oglądanie telewizji, obdarzanie się prezentami.
3. Rytuały: czułe pożegnania i czułe powitania, wspólnie wypita kawa czy herbata, codzienna rozmowa, codzienne wspólne spędzanie czasu, codzienne telefony lub pisanie SMS – ów, wspólne zakupy, wspólna modlitwa, wspólne uczestnictwo w liturgii.

## IV. Świętość łóża małżeńskiego

1. Posiadanie łóża – jako najważniejszego mebla w małżeństwie,
2. Spanie razem,
3. Chodzenie spać o jednej godzinie,
4. Wspólna modlitwa małżeńska,
5. „Ekologia łóża”, poprzez stosowanie naturalnych metod planowania rodziny, a unikanie antykoncepcji.

## V. Fundament duchowy

1. Modlitwa małżeńska,
2. Wspólny udział w Eucharystii,
3. Noszenie obrączek,
4. Świętowanie każdej rocznicy ślubu – odnawianie przymierza,
5. Wspólny udział w rekolekcjach, konferencjach, sympozjach o rodzinie.

## VI. Propozycje naprawy małżeństwa:

1. Jeśli masz problemy w małżeństwie, podejmij wysiłek naprawy, aby pomóc Waszemu małżeństwu,
2. Zastosuj ukazaną receptę stopniowo, krok po kroku, dając sobie trochę czasu,
3. Pamiętaj! walczysz o największą wartość – swoje małżeństwo,
4. Schowaj swoją dumę i swój honor,
5. Nie dopuść do tego, abyś o nadrzędnej wartości małżeństwa przekonał się wtedy, gdy je przegrasz,
6. W jakiegokolwiek innej dziedzinie możesz sobie pozwolić na unoszenie się ambicją, ale nie w tej,
7. Skontaktuj się z najbliższą Poradnią Rodzinną w Twoim mieście lub miejscowości.