

Ranking Your Emotional Needs

In the space provided before each need, write a number from 1 to 5 that ranks the need's importance to your happiness. Write a 1 before the MOST important need, a 2 before the next important, and so on until you have ranked your 5 most important needs.

- _____ Affection
- _____ Sexual Fulfillment
- _____ Conversation
- _____ Recreational Companionship-
- _____ Honesty and Openness
- _____ Attractiveness of Spouse
- _____ Financial Support
- _____ Domestic Support
- _____ Family Commitment
- _____ Admiration
- _____
- _____

Clasificación de sus necesidades emocionales

En el espacio provisto antes de cada necesidad, escriba un número del 1 al 5 que clasifique la importancia de la necesidad para su felicidad. Escriba un 1 antes de la necesidad MÁS importante, un 2 antes de la siguiente necesidad importante, y así sucesivamente hasta que haya clasificado sus 5 necesidades más importantes.

_____ Afecto

_____ Cumplimiento sexual

_____ Conversación

_____ Compañía recreativa

_____ Honestidad y sinceridad

_____ Lo Atractivo del cónyuge

_____ Apoyo financiero

_____ Ayuda doméstica

_____ Compromiso familiar

_____ Admiración

Be encouraged to encourage
Through the Scripture: 1 Cor. 13: 4-7

1. **Love Is Patient-** _____

2. **Love is Kind-** _____

3. **It does not Envy-** _____

4. **It is not boastful-** _____

5. **It is not proud-** _____

6. **It does not dishonor others-** _____

7. **It is not self seeking-** _____

8. **It is not easily angered-** _____

9. **It keeps no record of wrongs-** _____

10. **Love does not delight in evil but rejoices with the truth-** _____

11. **It always protects-** _____

12. **Always trusts-** _____

13. **Always hopes-** _____

14. **Always perseveres-** _____

Animado para Animar
través de las Escrituras: 1 Corintios 13: 4-7

1. El amor es paciente - _____

2. El amor es bondadoso - _____

3. No tiene envidia- _____

4. No es jactancioso- _____

5. No es orgulloso- _____

6. No deshonra a otros- _____

7. No es egoísta - _____

8. No se enoja fácilmente- _____

9. No guarda registro de errores- _____

10. El amor no se deleita en el mal, se regocija con la verdad. _____

11. Siempre protege- _____

12. Siempre confía- _____

13. Siempre espera- _____

14. Siempre persevera - _____

14-Day Spouse Encouragement Challenge

By Revive Our Hearts

Day One: Voice Your Gratitude Read: Proverbs 31:11–12

Let your spouse know that you are glad God brought you together and that you want to be a blessing for the rest of your marriage.

Action Step: Say it out loud.

Day Two: Look for His/Her Servant's Heart Read:—Galatians 5:13

Today, find some way that your spouse is serving you or your family.

Action Step: Praise his/her servant's heart.

Day Three: Cultivate Patience toward Your Spouse Read —1 Corinthians 13:4

Speak kindly with words of genuine encouragement.

Action Step: Adjust your expectations.

Day Four: Praise Your Spouse's Work Read—Ephesians 4:28

Let him/her know that you are glad s/he is a hard worker. Take opportunities to praise his diligence and resourcefulness to others.

Action Step: Praise him/her for the work s/he does.

Day Five: What's on Your Tongue? Read —Ephesians 4:29

you can drop a word of praise into a conversation or letter. Be creative in letting your relatives know that you respect your spouse, love, and support him/her—in spite of whatever flaws and weaknesses s/he may have.

Action Step: Tell your family why you love your spouse.

Day Six: Praise His Creative Efforts Read —1 Corinthians 10:31

Find something s/he does exceptionally well to make his job run more smoothly or something s/he does that adds value to his work

Action Step: Praise her creativity.

Day Seven: United on the Financial Front Read —Proverbs 23:4–5

If s/he longs to honor God by being a good steward, let him know how much you appreciate his strengths in financial matters. Encourage any good decisions that she does make.

Action Step: Strengthen Your Financial Front

Day Eight: Planting Faithfulness Read—Proverbs 20:6

Consider the ways your spouse displays faithfulness—how s/he is loyal to you, how s/he honors the Lord.

Action Step: Plant Seeds of Faithfulness

Day Nine: Take Time to Listen Read —James 1:19

See if you can listen to your spouse for one whole day, only speaking when asked a question.

Action Step: Learn something new.

Day Ten: Remember: You Chose Him

Read. —Song of Songs 1:16

Consider various ways to encourage your spouse, ask, “How can I admire him?”

Action Step: Count the ways you love her—then tell her.

Day Eleven: The Power of Respect Read —Ephesians 5:22

Show your respect in public by listening to him and smiling at him when s/he speaks. Tell him that you need his support, insight, care, and love

Action Step: Demonstrate respect.

Day Twelve: Heart Check Read. —Ephesians 4:2

Perhaps the problem is not with your spouse. Have you checked your own heart?

Sometimes we get disillusioned because of our own unreasonable or unrealistic expectations

Action Step: Release him/her from overly demanding expectations.

Day Thirteen: Don't Settle for a Passionless Marriage

Read —Song of Songs 7:10

Demonstrate that your desire is for your spouse and that you want to spend time with him/her.

Action Step: Show some passion.

Day Fourteen: A Man/Woman of Integrity

Read. —Proverbs 20:7.

Consider all the ways a person can live in integrity, and praise your spouse for one of them.

Action Step: Remind your spouse how you see how honest and just s/he is as a person.

Desafío de Animar por 14 días a nuestro cónyuge

Escrito por- Revive our Hearts

Día uno: Expresa tu gratitud. Lea: Proverbios 31: 11–12

Hazle saber a tu cónyuge que te alegra que Dios te haya reunido y que quieres ser una bendición hacia ellos por el resto de tu matrimonio.

Paso de acción: Dilo en voz alta.

Día dos: busque el corazón de siervo en ellos.

Lea: Gálatas 5:13

Hoy, encuentre la forma en que su cónyuge le está sirviendo a usted o a su familia.

Paso de acción: Celebra con palabras el corazón de siervo en ellos.

Día tres: Cultive la paciencia hacia su cónyuge.

Lea : 1 Corintios 13: 4

Hable amablemente con palabras de genuino animo.

Paso de acción: Ajusta tus expectativas.

Día cuatro: Elogie el trabajo de su cónyuge.

Lea: Efesios 4:28

Hágale saber que está contento de que él / ella es un buen trabajador. Aproveche las oportunidades para elogiar su diligencia e ingenio a los demás.

Paso de acción: Felicítelo por el trabajo que realiza.

Día cinco: ¿Qué habla tu lengua? Lea: Efesios 4:29

puede colocar una palabra de elogio en una conversación o carta. Sea creativo al hacerle saber a sus familiares que respeta a su cónyuge, que lo ama y que lo apoya, a pesar de las fallas y debilidades que pueda tener.

Paso de acción: Dile a tu familia por qué amas a tu cónyuge.

Día seis: Elogie sus esfuerzos creativos.

Lea : 1 Corintios 10:31

Encuentre y mencione algo que el/ella haga excepcionalmente bien para hacer que su trabajo funcione mejor o algo que haga que agregue valor a su trabajo.

Paso de acción: Elogie su creatividad.

Día siete: Unidos en el frente financiero.

Lea: Proverbios 23:4–5

Si él / ella desea honrar a Dios siendo un buen administrador, hágale saber cuánto aprecia sus puntos fuertes en asuntos financieros. Elogie cualquier buena decisión que ha tomado.

Paso de acción: Fortalecer su frente financiero

Día ocho: Sembrando fidelidad. Lea: Proverbios 20:6

Considere las formas en que su cónyuge muestra fidelidad: cómo le es leal a usted, cómo honra al Señor.

Paso de acción: Sembrar semillas de fidelidad

Día Nueve: Tómese el tiempo para escuchar.

Lea: Santiago 1:19

Vea si puede escuchar a su cónyuge durante un día entero, solo hablar cuando se le haga una pregunta.

Paso de acción: Aprender algo nuevo.

Día Diez: Recordar que usted escogió a su pareja.

Lea: Cantar de Cantares 1:16

Considere varias maneras de animar a su cónyuge, pregunte: "¿Cómo puedo admirarlo?"

Paso de acción: cuenta las formas en que le amas y luego díselo.

Día Once: El poder del respeto. Lea: Efesios 5:22

Muestre su respeto en público escuchándolo y sonriéndole cuando habla. Dígale que necesita su apoyo, perspectiva, cuidado y amor.

Paso de acción: Demostrar respeto.

Día Doce: lectura del corazón. Lea: Efesios 4:2

Quizás el problema no sea con su cónyuge. ¿Has comprobado tu propio corazón?

A veces nos desilusionamos por nuestras propias expectativas irrazonables o irreales

Paso de acción: libérela de expectativas demasiadas exigentes.

Día trece: No te conformes con un matrimonio sin pasión

Lea: Cantar de Cantares 7:10

Demuestre que su deseo es para su cónyuge y que quiere pasar tiempo con él / ella.

Paso de acción: Muestra algo de pasión.

Día Catorce: Un Hombre/Mujer de Integridad.

Lea: Proverbios 20: 7.

Considere todas las maneras en que una persona puede vivir en integridad y elogie a su cónyuge por uno de ellos.

Paso de acción: Recuérdele a su cónyuge cómo ve lo honesto y justo que es como persona.