

Hora Santa para Su Matrimonio: 1

10 Minutos: Escriba una lista de cualidades de su esposo/a que usted agradece.

10 Minutos: ¿Cuáles son las alegrías de su esposo/a en la vida en este momento? Agradezca a Dios por esas.

10 Minutos: ¿Cuáles son las luchas y dificultades de su esposo/a? Pídale a Dios ayuda.

10 Minutos: Pregunte a Dios, “¿Cómo puedo yo darle ánimo a mi esposo/a en sus dificultades? Escuche una respuesta.

10 Minutos: ¿Cuáles son algunas áreas de su esposo/a que necesiten sanar? Piense en heridas que su esposo/a ha padecido de usted, su familia de origen, amigos, personas con quienes trabaja, etc. Pídale ayuda a Dios para que su esposa/o (y usted!) perdone y sea sanada/o.

10 Minutos: Tómese un tiempo para interceder por las situaciones que estén cerca del corazón de su esposo/a.

JoyfulMarriageProject.com



Hora Santa para Su Matrimonio: 2

5 Minutos: Examine su consciencia. ¿Qué tan bien ha amado a su esposo/a esta semana? ¿Dónde puede mejorar?

20 Minutos: Rece el Rosario para su esposo/a. Puede ofrecer cada décima por una intención distinta tal como:

1. Su trabajo cotidiano, 2. Su crecimiento en virtud, 3. Gratitud por su amor, 4. Cura de cualquier herida, 5. Que él o ella se convenza de su amor.

20 minutos: Lea lentamente un pasaje de uno de los Evangelios, prestando atención a cualquier palabra o frase que sobresalga. Relea y reflexione acerca del pasaje en luz de la oración, “Dios, ¡muéstrame cómo amar mejor a mi esposo/a!”

10 Minutos: Rece por todas las situaciones específicas que su esposo/a enfrente esta semana.

5 Minutos: ¿Cuál es la cosa que usted puede hacer esta semana para convencer a su esposo/a de su amor? Resuelva hacerla.

JoyfulMarriageProject.com



Hora Santa para Su Matrimonio: 3

15 Minutos: Examine su conciencia usando 1Cor 13:4-7. Coloque su nombre reemplazando la palabra “amor”. Agradezca a Dios por su éxito esta semana, y pida perdón donde ha fracasado.

15 Minutos: Utilice las cuentas del rosario para agradecer a Dios por su esposo/a. Anímese a encontrar algo (por más pequeño) para cada cuenta!

15 Minutos: Escriba algunas de las cosas de su oración de gratitud en pequeñas notas para dejarle a su esposo/a esta semana.

15 Minutos: Rece una Corona de la Misericordia Divina para su esposo/a, pidiendo a Dios que inunde su matrimonio con su misericordia!

JoyfulMarriageProject.com



Hora Santa para Su Matrimonio: 4

20 Minutos: Lea por partes los votos que usted hizo el día de su boda:

Yo (nombre) te tomo a ti (nombre) como mi esposa/o fiel, para tomarte y abrazarte, desde este día en adelante, para bien, para mal, en la riqueza, la pobreza, en la enfermedad y en la salud, para amarte y apreciarte hasta que la muerte nos separe.

¿Qué significa cada frase para usted? ¿Cómo ha estado haciendo en cada área?

30 Minutos: Lea lentamente Juan 2:2-12 ¿Hay áreas de su matrimonio que se están “quedando sin vino”? Pídale a María que interceda con milagros, luego escuche sus instrucciones: “Has cualquier cosa que Él te diga.” ¿Qué cosas ordinarias te está pidiendo Jesús que haga para “llenar los jarrones de agua”, y prepararte para recibir más alegría?

10 Minutos: Encuentre 10 cosas específicas para agradecerle a Dios por su esposo/a, y pídale que le ayude a su esposo/a con esas 10 situaciones que pueda encontrar.

