

21 días  
para lograr un  
matrimonio  
estupendo



*Un enfoque adulto sobre la vida en pareja*

DR. HENRY CLOUD &  
DR. JOHN TOWNSEND

## *Para vivir la Palabra*

MANTÉNGANSE ALERTA;  
PERMANEZCAN FIRMES EN LA FE;  
SEAN VALIENTES Y FUERTES.  
—1 CORINTIOS 16:13 (NVI)



*21 días para lograr un matrimonio estupendo*  
por Dr. Henry Cloud & Dr. John Townsend  
Publicado por Casa Creación  
Miami, Florida  
[www.casacreacion.com](http://www.casacreacion.com)

©2007, 2020 Derechos reservados

Library of Congress Control Number:

ISBN: 978-1-59979-104-3

E-book ISBN: 978-1-941538-96-8

Desarrollo editorial: *Grupo Nivel Uno, Inc.*

Diseño interior: *Grupo Nivel Uno, Inc.*

Publicado originalmente en inglés bajo el título:

*21 Days to a Great Marriage*

Integrity Publishers, Inc.

Copyright © 2006 by Henry Cloud and John Townsend

Todos los derechos reservados.

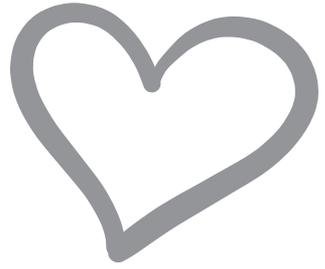
Todos los derechos reservados. Se requiere permiso escrito de los editores para la reproducción de porciones del libro, excepto para citas breves en artículos de análisis crítico.

A menos que se indique lo contrario, los textos bíblicos han sido tomados de la Santa Biblia, Nueva Versión Internacional® nvi® ©1999 por Bíblica, Inc. © Usada con permiso.

**Nota de la editorial:** Aunque el autor hizo todo lo posible por proveer teléfonos y páginas de Internet correctas al momento de la publicación de este libro, ni la editorial ni el autor se responsabilizan por errores o cambios que puedan surgir luego de haberse publicado.

Impreso en Colombia

21 22 23 24 25 LBS 9 8 7 6 5 4 3 2 1



# Contenido

Introducción:

Cómo extraer de este libro el máximo beneficio matrimonial .....7

## **DÍA 1:**

Preparen su matrimonio para que sea algo grande .. 13

## **DÍA 2:**

Acéptense el uno al otro, pase lo que pase ..... 21

## **DÍA 3:**

Enfóquese en cambiarse a sí mismo,  
no a su cónyuge ..... 27

## **DÍA 4:**

Dejen de lado el ego..... 33

## **DÍA 5:**

Dejen atrás su inmadurez..... 39

## **DÍA 6:**

Practiquen la humildad..... 45

## **DÍA 7:**

Disfruten de buen sexo buscando sexo saludable ... 51

## **DÍA 8:**

Colmen a su cónyuge de gracia ..... 57

## **DÍA 9:**

Enfóquese en satisfacer primero las necesidades .. 63

*21 días para lograr un matrimonio estupendo*



**DÍA 10:**

Sean compañeros, no «dependientes» . . . . . 69

**DÍA 11:**

Valoren las diferencias saludables . . . . . 75

**DÍA 12:**

Compartan sus sentimientos. . . . . 81

**DÍA 13:**

Controlen los obstáculos a la comunicación . . . . . 87

**DÍA 14:**

Captén el corazón de su cónyuge . . . . . 93

**DÍA 15:**

Lleven el sexo más allá del dormitorio . . . . . 99

**DÍA 16:**

Déense codazos el uno al otro para ser  
más de lo que son. . . . . 105

**DÍA 17:**

Atiendan las heridas en cuanto ocurran . . . . . 111

**DÍA 18:**

Luchen por soluciones en las que ambas  
partes ganan . . . . . 117

**DÍA 19:**

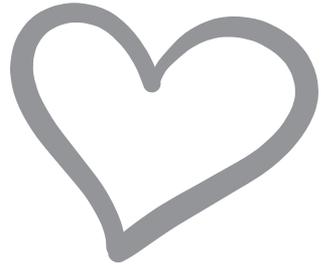
Ejerciten la confianza . . . . . 123

**DÍA 20:**

Admitan reglas cuando sea necesario. . . . . 129

**DÍA 21:**

Perdonen siempre, siempre, siempre. . . . . 135



## *Introducción*

# **Cómo extraer de este libro el máximo beneficio matrimonial**

Usted puede haber tomado este libro por diversas razones como:

- Tiene un buen matrimonio, pero usted desea mejorarlo aún más.
- Está buscando respuestas en su matrimonio, consciente de que actualmente está lejos de ser estupendo o fabuloso.
- Periódicamente, usted y su cónyuge trabajan juntos con un libro para matrimonios con el fin de mantener su relación armonizada y que va viento en popa.
- Su cónyuge le alcanzó este libro con una mirada que dice: «Toma una pista».
- Usted es soltero o comprometido, y espera que su matrimonio comience con el pie derecho.



- Usted es viudo o divorciado e intenta hacerlo mejor la próxima vez.

Más allá de cómo o por qué llegó a este punto, nos alegramos de que esté aquí. Deseamos que sepa que, de donde sea que comience, usted está embarcado en un viaje de veintiún días que, si persevera con nosotros y cumple la tarea, hará una diferencia grande y positiva en su matrimonio. Hemos compartido estos principios literalmente con miles de personas, y quienes trabajaron diligentemente en sus relaciones se han convertido en mejores cónyuges y están disfrutando de matrimonios estupendos. Confiamos en que también a usted le sucederá.

Pero antes de que se ponga en marcha en este viaje trascendental para mejorar su matrimonio, aquí tiene algunos consejos que le ayudarán a sacar el mayor provecho de su esfuerzo.

## **Usted se beneficiará aunque su cónyuge no lea este libro.**

Creemos que es ideal que usted y su cónyuge lean el libro y hagan los ejercicios juntos. Pero si él o ella todavía no está listo para ese proceso, de todos modos, su matrimonio se beneficiará grandemente si usted comienza este viaje solo. Los grandes matrimonios resultan cuando cada consorte se enfoca en sí mismo, decidido a ser con la ayuda de Dios el mejor cónyuge que puede ser. Mientras crece por



medio de estos principios, su matrimonio tiene muchas posibilidades de mejorar aunque su cónyuge no esté todavía en este programa de veintiún días.

## **Sacará el mayor provecho cuando no se limite sólo a leer.**

Al final de cada capítulo, encontrará una sección de aplicación titulada: *Piénselo, háblelo, vívalo*. Las preguntas y ejercicios que proveemos están diseñadas para ayudarle a trasladar los principios para un matrimonio estupendo a la expresión cotidiana de su relación matrimonial.

Si están realizando este viaje como pareja, les sugerimos que cada uno lea individualmente cada capítulo. Estudie detenidamente la sección de aplicación, tome algunas notas, y decida de qué manera responderá personalmente al principio propuesto ese día. Luego reúnanse con su cónyuge para compartir mutuamente sus ideas y respuestas del capítulo. Si realiza este viaje solo, no saltee la sección de aplicación. Estudie las preguntas y ejercicios que se aplican a usted, aunque todavía no pueda compartirlas con su cónyuge. Si surge la oportunidad de compartir con su consorte lo que está leyendo, asegúrese de referirse a lo que Dios está haciendo en usted, no lo que usted cree que su cónyuge debe hacer. Un matrimonio estupendo consiste en que cambie usted mismo, no a su cónyuge.



Cada capítulo finaliza con un *Compromiso para un matrimonio estupendo* cristalizado del principio tratado. Consideren concluir su debate de cada capítulo compartiendo este compromiso —o algo similar con sus propias palabras— verbalmente el uno con el otro. Luego tomen unos minutos para orar juntos, pidiendo ayuda a Dios para vivir cada compromiso del matrimonio estupendo.

## **Puede fragmentar los «21 días» de diversas maneras.**

No estamos diciendo que debe despejar su calendario durante tres semanas y abocarse a este libro un capítulo por noche. Aquí presentamos diferentes maneras de avanzar a través de los veintiún días.

Si usted y su pareja están trabajando juntos con el libro:

- Preparen su propio programa de veintiún días. Por ejemplo, ¿qué les parece apartar veintiún martes a la noche o sábados por la mañana consecutivos? O quizás puedan apartar dos o tres noches por semana. El programa diario que ustedes elijan debería permitirles a ambos un tiempo sin prisa para la lectura personal y para meditar antes de conversar.
- Consideren realizar este viaje en veintiún semanas con otra pareja o un grupo pequeño de parejas. Por ejemplo, hagan el trabajo



individualmente y como pareja tal como se sugirió anteriormente. Luego, reúnanse como grupo pequeño una noche por semana para hablar del progreso de cada pareja, animarse mutuamente, orar los unos por los otros, y dar cuenta el uno al otro.

- Planifiquen unas vacaciones o un retiro de matrimonio estupendo sólo para ustedes dos. Si pueden darse el lujo, salgan de vacaciones por una semana y trabajen concentradamente sobre este libro, tratando tres capítulos por día durante siete días. O preparen una serie de retiros de fin de semana y aborden dos o tres capítulos por vez.

Si usted está comenzando esta jornada sin su cónyuge, puede seleccionar un ritmo que se adecue a sus horarios y necesidades. Podría pensar en reunirse periódicamente con algunos amigos que estudien el libro con usted. No haga que su cónyuge se sienta incómodo, preguntándose si estará hablando de él (o de ella). Simplemente puede decirle algo como: «Me estoy reuniendo con algunas amigas para discutir cómo podemos ser mejores esposas».

## **Su matrimonio puede ser cada vez más estupendo...**

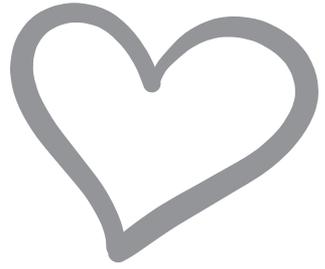
El propósito de este libro no es darle a su matrimonio un «certificado» de «estupendo» de la misma

*21 días para lograr un matrimonio estupendo*



manera en que usted consigue un diploma o una medalla al mérito. Un «matrimonio estupendo» es un proceso continuo, no quedarse en un logro. Esperamos que cuando finalice este libro usted pueda decir que su matrimonio es más estupendo de lo que era cuando comenzó. Pero esperamos que nunca diga que su matrimonio es todo lo estupendo que puede ser.

Dentro de seis meses o un año, vuelva a examinar este trayecto de veintiún días. Lea otros buenos materiales sobre el matrimonio. Asista a clases y conferencias de enriquecimiento matrimonial. Nunca deje de crecer para ser el cónyuge que Dios planeó que usted fuera.



# DÍA ***1***

## **Preparen su matrimonio para que sea algo grande**

*¿Cómo se siente mientras emprende este primer día hacia un matrimonio más pleno? ¿Esperanzado? ¿Fortalecido? ¿Dubitativo? ¿Escéptico? Estas son emociones muy normales en este punto. Pero, sin importar cómo se sienta, le animamos a no subestimar el poder de Dios para cambiar de una manera positiva su relación comenzando hoy mismo.*

«Cuando era soltera, era desdichada e insegura. Luego, me casé con Ron, y me transformé en casada, desdichada e insegura.» Así dijo mi amiga Denise, a quien yo (John) no había visto durante varios años.

«Aunque al principio era deprimente darse cuenta de eso —continuó ella—, realmente me ayudaba a comprender que mi fracaso en ser feliz era mi propio problema. Si esperaba ser feliz, tenía que madurar un poco».



Los conceptos de Denise presentan el punto vital que debemos corregir desde el inicio: el crecimiento emocional, espiritual y relacional es la piedra angular para disfrutar un estupendo matrimonio feliz. Si no están abiertos al crecimiento —como individuos y como pareja— su matrimonio no llegará a ser lo que quieren que sea.

## **El crecimiento va antes que la felicidad en el matrimonio**

Muchas parejas son arrastradas por las fantasías de que la felicidad es la meta suprema del matrimonio. Por cierto, no hay nada intrínsecamente malo en querer ser feliz. La felicidad es algo bueno y positivo, y un regalo de Dios. El Salmo 68:3 dice: «Que los justos se alegren y se regocijen; que estén felices y alegres delante de Dios». Pero, en realidad, *la felicidad no es una buena meta para la vida o el matrimonio*. Una meta mucho mejor es el *crecimiento*, y uno de los resultados del crecimiento es la felicidad.

El proceso de crecimiento emocional y espiritual, diseñado por Dios, consiste en tratar de descubrir lo que nos falta dentro, dónde estamos vacíos, y dónde estamos quebrados. Averiguamos cuán inacabados somos y cuánto necesitamos a Dios y a los demás, incluyendo a nuestro cónyuge. Pero no se detiene ahí. El paso siguiente es experimentar las muchas maneras en que podemos ser llenos, maduros y

*Preparen su matrimonio para que sea algo grande*



sanos. Cuando comenzamos a confrontar nuestra necesidad de crecimiento, encontramos la felicidad.

No le pida al matrimonio la felicidad que solamente el crecimiento personal puede proveerle. En cambio, enfóquese en crecer en todo lo que le está impidiendo ser la persona plena y completa que debe ser. El resultado final es que su matrimonio se puede convertir en un maravilloso refugio de amor, conexión, intimidad, pasión y felicidad. La gente madura crea matrimonios felices que crecen.

Otro beneficio de buscar su propio crecimiento es que *la gente madura tiende a ser gente atractiva*. Cuando una persona se vuelve compasiva, puede mostrar compasión a su cónyuge. Cuando ella se vuelve sincera, puede dar y recibir verdad con su cónyuge. Cuando ella ha experimentado que está bien ser genuina e imperfecta, puede aceptar lo genuino y lo imperfecto de él. Cuando ella puede escrutar las partes más profundas de su propia alma, puede facilitar que él se sienta seguro para revelar su yo más profundo.

Esta clase de crecimiento personal libera a los cónyuges de sentirse responsables por la felicidad y plenitud del otro. Esa es una enorme carga de la cual debemos librarnos. Recuerdo una amiga que le decía a su esposo: «Lamento hacerte responsable de hacerme feliz. Ése es mi problema, no tuyo. Deseo cosas de ti, y quiero darte cosas buenas también. Pero ésta la cargo yo sola». Quedó atónito. No podía creer que ya no todo era su culpa. Y su relación mejoró de manera espectacular.



## Cómo comenzar un matrimonio que crece

Aquí tenemos algunas maneras para lanzar su matrimonio en dirección a la felicidad y lo estupendo.

*Pregúntense el uno al otro si su matrimonio tiene la carga de la «fantasía de la felicidad». ¿Uno de ustedes ha estado esperando que el otro lo haga feliz y pleno? Además, ¿uno de ustedes está culpan-do al otro por su infelicidad? Si «la fantasía de la felicidad» está viva y bien en su matrimonio, pón-ganse de acuerdo en que la fantasía debe morir para que el verdadero amor pueda vivir.*

*Comprométanse ambos con el proceso de creci-miento. Como pareja, decidan que ambos se com-prometerán con el crecimiento personal y espiritual. Nadie tendrá éxito en hacer crecer un matrimonio que no esté también dedicado al crecimiento perso-nal. Sea consciente de que el proceso de crecimi-ento llevará tiempo, energía, participación, y probable-mente la ayuda de otras personas. Pero, por supues-to, organicen sus compromisos para asegurarse de disponer de tiempo para el otro.*

*Transfórmense en compañeros para el crecimien-to mutuo. La mejor actitud que las parejas pueden tener es la de dos compañeros. Apoyaré tu creci-miento, y tú apoyarás el mío. No somos responsa-bles por el proceso de crecimiento del otro, pero*

*Preparen su matrimonio para que sea algo grande*



*nos ayudaremos y animaremos uno al otro en ese proceso.* Recuerde, una persona que crece es una persona atractiva, interesante, alentadora, y apasionada. Mientras crecen, usted y su cónyuge serán conscientes de que ¡realmente ambos están haciendo un buen trato!



## Piénselo, háblelo, vívalo

1. La fantasía del matrimonio dice: «Mi cónyuge debería hacerme feliz». Sea sincero: ¿Hasta qué punto ha aceptado esta fantasía?

---

---

---

2. ¿Qué marco y qué contexto fomentaría mejor su crecimiento personal? ¿Su crecimiento juntos?

---

---

---

3. ¿Cómo le comunicará hoy a su compañero su compromiso con el crecimiento personal y matrimonial (afirmación cara a cara, una nota adhesiva en el espejo del baño, correo electrónico, entre otras)?

---

---

---

Siéntase en libertad de usar o adaptar la siguiente afirmación:



***Compromiso para un  
matrimonio estupendo***

*Con la ayuda de Dios,  
voy a buscar tenazmente  
mi propio crecimiento espiritual y emocional,  
promoviendo así el crecimiento  
y la felicidad de nuestro matrimonio.*

---

Firma

***1***



**CASA  
CREACIÓN**

**NIV**  
Editorial Nivel Uno

PRESENTAN:



*Para vivir la Palabra*

[www.casacreacion.com](http://www.casacreacion.com)



# CASA CREACIÓN

Te invitamos a que visites nuestra página web, donde podrás apreciar la pasión por la publicación de libros y Biblias:

[www.casacreacion.com](http://www.casacreacion.com)



@CASACREACION



@CASACREACION



@CASACREACION

Para vivir la Palabra