

## **Restaura nuestra intimidad emocional y física**

Saludos y bendiciones para ti...

Hoy oramos por una de las áreas más sensibles del matrimonio: la intimidad emocional y física. El matrimonio no se construye solo con palabras, sino con cercanía, ternura y entrega mutua. Cuando esta área se enfriá, la relación comienza a resentirse; pero Dios diseñó el matrimonio como un espacio seguro donde ambos puedan amarse, disfrutarse y expresarse con libertad, respeto y santidad.

Texto bíblico clave

### **1 Corintios 7:3 (RVR1960)**

“El marido cumpla con la mujer el deber conyugal, y asimismo la mujer con el marido.”

Preguntas para reflexionar

¿He descuidado los gestos de afecto, ternura y atención hacia mi cónyuge?

¿Cómo puedo abrir de nuevo mi corazón y mis palabras para fortalecer nuestra intimidad?

### **Reflexión**

La intimidad no se limita a lo físico; también involucra las emociones y la disposición del corazón. Restaurar esta área significa sanar heridas, superar rechazos, volver a acercarse con ternura y permitir que Dios quite la frialdad o la distancia.

Cuando la intimidad es restaurada, la confianza crece, el amor se profundiza y el matrimonio comienza a reflejar nuevamente el diseño original de Dios.

### **Oración guiada**

Amado Padre, hoy vengo delante de Ti para presentarte esta área tan sensible y sagrada de mi matrimonio: nuestra intimidad emocional y física. Reconozco que muchas veces la distancia, las heridas, las ofensas o el cansancio han enfriado esta parte tan importante de nuestra relación.

Perdónanos, Señor, si hemos descuidado el uno al otro y si en lugar de acercarnos nos hemos alejado. Espíritu Santo, sana nuestras emociones, sana los recuerdos que han causado temor, vergüenza o rechazo.

Restaura la ternura en nuestros gestos, la dulzura en nuestras palabras y el deseo de disfrutarnos de la manera que Tú estableciste. Arranca toda raíz de frialdad, resentimiento o incomodidad y reemplázala con amor puro, respeto mutuo y entrega sincera.

Hoy declaro que nuestra relación puede ser renovada, que el fuego del amor puede volver a encenderse y que en Cristo encontramos la libertad y la plenitud para amarnos con el corazón y con el cuerpo.

En el nombre de Jesús. Amén.

### Tarea espiritual del día (cuaderno)

En tu cuaderno escribe tres formas prácticas de mostrar ternura y cercanía a tu cónyuge, ya sea emocional o físicamente. Durante esta semana, ponlas en práctica de manera intencional.

### Declaración del día

Mi matrimonio puede ser restaurado en intimidad y ternura, porque Dios lo diseñó como un reflejo de Su amor.

La intimidad no se pierde para siempre.

En las manos de Dios puede ser restaurada y florecer con mayor profundidad.

**Cree, confía y espera.**

Dios te bendiga.

