



# Con Jesús en nuestra barca

Retiro abierto 2021 – Módulo 1: Introducción  
Por el P. Tommy Nin Mitchell

## Examen para maridos y esposas

1. ¿He dicho “te amo” hoy, tanto en palabras como en acciones?
2. ¿Hablo con palabras que son buenas, verdaderas y bellas? ¿O utilizo palabras duras, juzgadoras y reprochadoras cuando hablo con mi cónyuge?
3. ¿Me he quejado de mi cónyuge (interiormente o en voz alta)?
4. ¿Comparto con otros, información sobre mi cónyuge que no se supone debería compartir, como errores o defectos?
5. ¿Le doy el beneficio de la duda o siempre asumo lo peor?
6. ¿Tengo paciencia amorosa cuando mi cónyuge está pasando un momento difícil o pierdo la paciencia y me falta compasión?
7. ¿Soy empático con los sufrimientos de mi cónyuge?
8. ¿Me aferro a las pequeñas cosas que me lastiman? ¿Guardo resentimiento o ira?
9. ¿Elijo sonreír y traer paz al hogar incluso cuando no tengo ganas?
10. ¿Soy, para mi cónyuge, un reflejo del amor incondicional de Dios?
11. ¿Me aproveché de mi cónyuge para conseguir cosas para beneficio propio?
12. ¿He trabajado hoy para hacer más llevadera la vida de mi cónyuge?
13. ¿Rezo con y por él/ella?
14. ¿Perdono las ofensas inmediatamente o me aferro a ellas?
15. ¿He aprovechado hoy para aprender alguna cosa útil para mi relación conyugal?
16. ¿Realicé hoy algún acto de amor o de servicio en favor de mi cónyuge?
17. ¿Mantengo amistades nocivas para el matrimonio? ¿He visto o escuchado cosas que dañan la relación matrimonial? ¿Mantengo actividades que tiene prioridad sobre mi matrimonio?
18. ¿Me aferro a mi orgullo cuando mi cónyuge tiene alguna queja o asumo con paciencia mis errores?
19. ¿Reconozco abiertamente mis errores y digo “perdóname”?
20. ¿Culpo a mi cónyuge de mis propios errores?

(Tomado de *Nightly Examen for Husbands and Wives*,

<https://yellowpelican.wordpress.com/2015/10/19/nightly-examen-for-husbands-and-wives/>)