

## Llenemos el Tanque de Amor

En mi familia no llenamos el tanque de amor de nadie, más bien todos lo tenemos vacío, o sino hasta roto, hay que poner más atención en llenarlo y aunque es un gran desafío lo podemos lograr para que nuestra familia se sienta amada.

Para aprender a llenar el tanque es necesario saber cómo lo podemos hacer, te presento 7 formas de poder llenar el tanque de amor para tu familia.

**1.- Escuchar de corazón** es guardar silencio interior y exterior para apreciar sus palabras y valorar su experiencia, así la persona se sentirá amada. Dispongo mi alma para ti sin juzgarte ni atacarte.

**2.- Palabras de afirmación** para reconocer las buenas acciones del otro, con palabras para apreciar y valorar sus cualidades y esfuerzos, así querrán estar más tiempo contigo.

**3.- Tiempo de calidad** para convivir con nuestra familia, jugar, pasea, reír juntos, lo más valioso que podemos regalar es nuestro tiempo porque eso nunca volverá y no se puede acumular.

**4.- Actos de servicio** al ayudar con las tareas del hogar o apoyar en lo que el otro necesite, así podemos expresar el amor y compromiso por la familia, porque las obras son amores y no buenas razones.

**5.- Recibir regalos** no materiales como aparatos electrónicos, ropa, zapatos, etc., es cuestión de sentimientos y actitudes, es cubrir la necesidad o el sueño que la otra persona tiene, que sin darse cuenta lo dijo y yo lo grabé en mente para darlo sin importar cómo debo conseguirlo.

**6.- Contacto físico** como abrazos, besos y caricias todos los días a la familia, eso crea vínculos emocionales profundos, generando seguridad, alegría y confianza entre todos.

**7.- Oración** pidiendo a Dios por las personas que amamos, que bendiga su vida, ilumine su camino, les aparte de las tentaciones, son necesidades que solo Dios puede llenar porque los humanos somos frágiles, limitados y nos equivocamos, pero podemos ayudar de esa manera a los demás.

Para profundizar más en este tema te invito a ver la conferencia “**Llenemos el tanque de amor**” en el canal de **YouTube**, me encuentras como **Dr. Armando Duarte** y en **Facebook** como **@armandoduarteptoja**.