

DIARIO DE DESCUBRIMIENTO ESPIRITUAL LAS RELACIONES COMPLICADAS

PRESENTACION

Ahora que has completado tu estudio de *Descubrimiento Espiritual - 7 Principios para el Crecimiento Espiritual*, podrás encontrarlo útil escribir un diario de Descubrimiento Espiritual. En este ejercicio, echaras otro vistazo a cualquier relación complicada que quieres superar considerando los eventos que han moldeado tu vida. Debido a que somos seres complejos y nuestros corazones son aguas profundas, a menudo hay más por descubrir. Escribir este diario es una oportunidad para encontrar más sanación y libertad.

Hay dos secciones en este esquema para diario. Escoge la sección que se relaciona a tu situación.

- Sección A – Llevas la Carga de Otra Persona
- Sección B – No Asumes Tu Propia Carga

Escribir este diario requerirá reflexión profunda, y puede causar emociones dolorosas. Si eres tentado a para de escribir, utiliza los 7 Principios para el Crecimiento Espiritual para que descubras lo que crees y acudir a Dios para que te de comprensión, sabiduría, y la verdad. Llama a un amigo de confianza, si es necesario.

SECCION A. LLEVANDO LA CARGA DE OTRA PERSONA

PARTE 1 – EVENTOS PASADOS:

En tu diario, incluye lo siguiente:

- Cualquier evento doloroso o desagradable que ha moldeado tu vida;
 - Las emociones que sentiste durante ese evento (primarias y secundarias); (Ver la página 55.)
 - Lo que llegaste a creer sobre ti mismo, de otros y de Dios como resultado de ese evento;
 - “Soy un error.”
 - “No soy importante.”
 - “No me aceptan los demás.”
 - “Estoy solo.”
 - “Lo que sucedió fue culpa mía.”
 - “Soy responsable (por su felicidad, ira, reacción);
 - “Nadie se preocupa por mí.”
 - “Dios está lejos y no está disponible.”
 - “No soy suficientemente bueno para Dios.”
 - “_____.”
- ¿Estas creencias te llevaron a cargar las responsabilidades de otras personas en tu infancia? Si es así, da ejemplos.
- ¿Estas creencias todavía se sienten verdaderas hoy? Si es así...
 - ¿Qué emociones sientes cuando estas creencias son activadas?
 - ¿Cómo reaccionas cuando estas creencias son activadas? (Ver la página 74.)
 - Does this belief move you to carry someone else’s load today?
- Después que descubras lo que se siente verdadero, pídele a Dios por comprensión, sabiduría, y la verdad.

- “Dios, ¿es verdad que lo que me paso fue culpa mía?”
- “Dios, ¿es verdad que estas lejos y no estas disponible?”
- “_____?”
- Toma tiempo para orar, meditar y escuchar a Dios. (Ver la página 109.)
- Incluye cualquier entendimiento, sabiduría o verdad que recibas.

PARTE 2 – EVENTOS ACTUALES:

En tu diario, también incluye lo siguiente:

- La persona con quien tienes una relación complicada;
- Varios ejemplos recientes de cuando has llevado la carga por ellos, incluye lo siguiente:
 - Las emociones que te llevaron a hacerlo (temor, vergüenza, soledad, ansiedad, culpa, impotencia, o _____); (Ver la página 55.)
 - Lo que deseabas:
 - Encontrar alivio;
 - Salvar tu reputación;
 - Sentir que perteneces;
 - Estar en control;
 - Cumplir con tu deber;
 - Sentir que te necesitan o te aman;
 - Para evitar lidiar con la reacción de ellos (ira, tristeza o _____)
 - Para que ellos no sufran;
 - (Ver las páginas 168-169 para repasar los deseos y motivos.)
 - Todo lo que cosechaste (sentido de valor propio, satisfacción, conflicto, conflicto familiar, desafíos financieros, agotamiento, ansiedad, o _____). Da detalles.
 - Como justificaste llevar la carga de otra persona;
 - ¿Culpaste a algo o alguien por tus acciones? Si es así, ¿qué o quién? (Ver la página 76.)
 - ¿Reclamaste impotencia? (Ver la página 77.)
 - ¿Minimizaste o negaste que es un problema? (Ver la página 78.)
 - ¿Te comparaste a otros antes, durante o después? Si es así, ¿cómo te afecto? (Ver la página 79.)
 - ¿Qué se siente verdadero acerca de estos recientes eventos de cuando has llevado la carga de otra persona?
 - “Mi vida estará arruinada si no les ayudo.”
 - “No tengo otra opción.”
 - “Es mi deber.”
 - “Me apreciaran si les ayudo.”
 - (Ver la página 153.)
- Después que descubras lo que se siente verdadero, pídele a Dios que te de comprensión, sabiduría, y la verdad.
 - “Dios, ¿es verdad que no tengo otra opción?”
 - “Dios, ¿es verdad que _____?”
- Toma tiempo para orar, meditar y escuchar a Dios.
- Incluye cualquier entendimiento, sabiduría, o verdad que recibas.

PARTE 3 – REFLECCION

- ¿Qué has descubierto acerca de tus relaciones complicadas?
- ¿Como sería “volverte a Dios” cuando eres tentado a llevar la carga de otra persona?

SECCION B. NO ASUMIR TU PROPIA RESPONSABILIDAD

PARTE 1 – EVENTOS PASADOS:

En tu diario, incluye lo siguiente:

- Cualquier evento doloroso o desagradable que ha moldeado tu vida;
 - Las emociones que sentiste durante el evento (primarias y secundarias); (Ver la página 55.)
 - Lo que llegaste a creer acerca de ti mismo, de otros, o de Dios como resultado de ese evento;
 - “No soy suficiente.”
 - “Soy impotente.”
 - “Yo puedo cuidar de mí mismo.”
 - “No puedo tomar decisiones por mi cuenta.”
 - “Fracasare si lo intento.”
 - “No me aceptan los demás.”
 - “Tengo derecho.”
 - “Ellos me deben.”
 - “A Dios no le importa lo que hago.”
 - “Dios está en mi contra.”
 - “_____.”
- ¿Estas creencias todavía se sienten verdaderas hoy? Si es así...
 - ¿Qué emociones sientes cuando esta creencia es activada?
 - ¿Cómo reaccionas cuando esta creencia es activada? (Ver la página 74.)
 - ¿Esta creencia te lleva a no asumir tu propia responsabilidad?
- Después que descubras lo que se siente verdadero, pídele a Dios que te de comprensión, sabiduría, y la verdad.
 - “Dios, ¿es verdad que soy impotente?”
 - “Dios, ¿es verdad que no te importa lo que hago?”
 - “Dios, ¿es verdad que _____?”
- Toma tiempo para orar, meditar, y escuchar a Dios. (Ver la página 109.)
- Incluye cualquier entendimiento, sabiduría, o verdad que recibas.

PARTE 2 – EVENTOS ACTUALES:

En tu diario, también incluye lo siguiente:

- La persona con quien tienes una relación complicada ahora;
- Varios ejemplos recientes de cuando no has asumido tu propia responsabilidad, incluyendo lo siguiente:
 - Las emociones que te llevaron a no asumir tu responsabilidad (temor, vergüenza, soledad, ansiedad, culpa, sentir que es tu derecho, _____);

- Lo que deseabas:
 - Encontrar alivio;
 - Evitar emociones dolorosas;
 - Evitar fracasos;
 - Ser rescatado;
 - Encontrar placeres;
 - Sentirte amado;
 - _____.
- Todo lo que cosechaste (sentido de valor propio, alivio de tus problemas, conflicto, conflicto familiar, emoción más dolorosas, o _____). Da detalles.
- Como justificaste no haber asumido tu propia responsabilidad;
 - ¿Culpaste a algo o alguien por tus acciones? Si es así, ¿qué o quién? (Ver la página 76.)
 - ¿Reclamaste impotencia? (Ver la página 77.)
 - ¿Minimizaste o negaste que es un problema? Si es así, ¿cómo? (Ver la página 78.)
 - ¿Comparaste tus acciones con las de otros? Si es así, ¿cómo te afectó la comparación?
- ¿Qué se siente verdadero acerca de no asumir tu propia responsabilidad?
 - “No puedo hacerlo.”
 - “Merezco tener la ayuda de ellos.”
 - “No puedo hacer nada bien.”
 - “Ellos pueden hacerlo mejor que yo.”
 - “Harán mi vida difícil si no se salen con la suya.”
 - (Ver las páginas 153b-154.)
- Después que descubras lo que siente verdadero, acude a Dios y pídele comprensión, sabiduría, y la verdad.
 - “Dios, ¿es verdad que no puedo hacerlo?”
 - “Dios, ¿es verdad que soy un fracaso?”
 - “Dios, ¿es verdad que _____?”
- Toma tiempo para meditar y escuchar a Dios.
- Incluye cualquier entendimiento, sabiduría, y verdad que recibas.

PARTE 3 – REFLEXION

- ¿Qué has descubierto acerca de tus relaciones complicadas?
- ¿Como sería “volverte a Dios” cuando eres tentado a no asumir tu propia responsabilidad?

