

Fuente: [20160220-1400-1400-jesus-dt-agp-ledmwl--How I Feel About Change--en-eoutline.pdf](#)

Serie de Grupos de Asistencia: Educación en el amor

Grupo: Desarrollando Mi Voluntad De Amar

Tema: Lo que Siento Acerca del Cambio

Presentador: Jesús

Descripción:

Jesús nos anima a considerar la necesidad y la conveniencia de un cambio eterno en nuestras vidas, cómo nos sentimos realmente acerca del cambio y el crecimiento, lo que va a cambiar si abrazamos el Amor, y presenta las cuatro razones por las que nos resistimos al cambio

El cambio constante es necesario para crecer

El cambio constante es necesario para crecer

- Por ejemplo, el crecimiento de un niño a adulto
- Celebro cuando mi hijo(a) cambia
- Excepto cuando soy desafiado por el cambio del(de la)¹ niño(a)

A medida que envejezco, puedo comenzar a negar esta verdad

- Cuando muchas o todas mis adicciones se satisfacen constantemente
- Cuando soy capaz de controlar mi entorno externo
- Cuando no me enfrento a un cambio desafiante que no pude controlar en el pasado

Empiezo a racionalizar que el cambio no es necesario

- Me siento con derecho a la comodidad y a las emociones puramente felices.
- Creo que los demás deben cambiar.
- Niego el impacto de mis errores en el mundo que me rodea y en otras personas.
- Creo que los seres humanos pueden resolver sus problemas sin Dios.
- Hago esto porque deseo negar la verdad.
- Niego que mi dolor y sufrimiento sean causados por mis propias elecciones.

¡Pero el cambio es absolutamente necesario y deseado!

La verdad sobre el cambio

¹ Se incluyó el aspecto femenino en la lengua española.

Estoy creado(a) y diseñado(a) para cambiar

- El cambio es la verdad eterna de mi existencia
- Abrazar el cambio positivo trae alegría
- Resistirse a cualquier cambio en realidad significa un cambio negativo que conduce a la infelicidad

¿Con qué rapidez soy capaz de aceptar las cosas hermosas que Dios me ofrece?

- El cambio solo continuará si acepto las cosas que Dios me ofrece.
- La bienaventuranza solo será posible si acepto las cosas que Dios ofrece

¿Estoy siendo honesto(a) acerca de mi estado actual?

- ¿Qué estoy haciendo actualmente para aceptar el cambio?
 - ¿Qué estoy haciendo para dejar de decirme mentiras a mí mismo(a), particularmente sobre mí mismo(a)?
 - ¿Cuánto he cambiado realmente desde que escuché la Verdad Divina?
 - Uso del tiempo, uso de recursos, relaciones, etc.
-

¿Qué va a cambiar?

- Mi nivel de honestidad
- Mi dolor
- Mis necesidades
- Mis creencias
- Mis actitudes
- Mi perspectiva
- Mi futuro
- Mi vida
- Mi alma
- Cómo pienso
- Mi deseo de fachada
- Mi sufrimiento
- Mis deseos
- Mis pensamientos
- Mi comportamiento
- Mis limitaciones
- Mis relaciones
- Mi cuerpo
- Cómo uso mi tiempo
- Cómo actúo
- Mis adicciones

- Mi comodidad
- Mi autoexpresión
- Mis emociones
- Mis percepciones
- Mis posibilidades
- Yo mismo(a)
- Mi cuerpo espiritual
- Cómo uso mis recursos
- Cómo me siento

¿Qué tan preparado(a) estoy para eso?

- No sé cómo cambiará ninguna de estas cosas
 - No sé qué dirección tomará cada una de estas cosas en mi futuro
-

¿Cómo me siento realmente acerca de esta realidad?

- Excitado(a) o aterrorizado(a)
- Feliz o triste
- Agradecido(a) o resentido(a)
- Liberado(a) o controlado(a)
- Energizado(a) o letárgico(a)
- Calmado(a) o malhumorado(a)
- Animado(a) o deprimido(a)
- Curioso(a) o desinteresado(a)
- Empoderado(a) o perdido(a)

Tener respuestas emocionales

- ¿Me estoy permitiendo sentir las?
 - ¿Estoy permitiendo que Dios me ayude con ellas?
 - ¿Me estoy aferrando a falsas creencias sobre ellas?
 - ¿Estoy justificando mi miedo a actuar en armonía o fuera de armonía con ellas?
 - ¿Me estoy mintiendo a mí mismo sobre ellas?
 - ¿Estoy poniendo excusas por ellas?
-

¿Cuáles son las cuatro razones por las que me resisto al cambio?

Me falta fe en la bondad de Dios

- ¿Qué estoy haciendo/he hecho para desafiar la falta de fe?

Me digo mentiras a mí mismo(a) en lugar de aceptar la Verdad de Dios

- ¿Qué estoy haciendo/he hecho para dejar de decirme mentiras a mí mismo(a), particularmente sobre mí mismo(a)?

Justifico mi propio miedo a la acción

- ¿Qué estoy haciendo/he hecho para desafiar mi justificación de no tomar ninguna acción?

Justifico mi propio miedo a sentirme emocionalmente abrumado(a)

- ¿Qué estoy haciendo/he hecho para desafiar mi justificación del miedo?
-

Concéntrate en sentir “mi respuesta emocional a la realidad del cambio”

A medida que crezca, el cambio será una constante en mi vida

- Debo sentir mis emociones basadas en el error sobre el cambio continuo para sentirme cómodo(a) con el cambio y el crecimiento.
- Esta semana presentaremos mucha información sobre creencias, emociones y actitudes dentro de ti mismo(a) que necesitarán cambiar para que crezcas en el amor.
- Una parte importante del crecimiento de la voluntad de cambiar será experimentar tu respuesta emocional a las ideas y conceptos que presentamos.
- Si suprimes estas respuestas y aceptas la verdad solo con tu intelecto, no cambiarás ni crecerás

A medida que crezco, Dios siempre me da mayores dones y felicidad, no menos

- Mi voluntad de aceptar el cambio determina la rapidez con la que puedo recibir esos dones
-

Notas:

A menudo asociamos el cambio con la pérdida y la restricción

Cuando nos enfrentamos a renunciar al pecado, sentimos que experimentaremos carencia o menos.

Lo contrario es cierto.