

Fuente: [Microsoft Word - 20160223-1510-AGP-JESUS Facing My Fear Of Action \(Outline\).doc](#)

**Serie de Grupos de Asistencia:** Educación en el amor

**Grupo:** Desarrollando Mi Voluntad De Amar

**Tema:** Encarando Mi Miedo a la Acción

**Presentador:** Jesús

**Descripción:**

Jesús habla de cómo creamos miedos para evitar la acción, la importancia de aprender a actuar aunque tengamos miedo, sin usar nunca nuestro miedo como una excusa para dejar de ser amorosos/as<sup>1</sup>, y negándonos a volver a la inactividad en el tema de aprender y crecer en el Amor

---

## Introducción

***¿Soy un/a adulto/a o un/a bebé pequeño/a?***

Los/as bebés se sientan y lloran porque alguien más no los/as está cuidando

Los/as bebés esperan que otros/as los/as alimenten y los/as amamanten

¿Soy complaciente, apático/a o tengo pasión por el amor?

¿Me resisto activamente al crecimiento?

***Muchos Toman MENOS Acción Desde que Escucharon la Verdad Divina***

Esto no es humilde

Ser pasivo/a no equivale a menos pecado

---

## **Para Cambiar, el Miedo a la Acción debe Experimentarse Emocionalmente**

***No Puedo Esperar Cambiar a Menos que lo Procese Emocionalmente***

Necesito descubrir qué emociones impulsan mi creación de miedo

***¿Qué Estoy Haciendo para Acceder a mis Emociones?***

---

<sup>1</sup> Se incluyó el género femenino en la lengua española.

¿Estoy dejando mis adicciones?

¿Estoy parando mi fachada?

¿Me estoy dando tiempo para sentir todos los días?

¿Hago cosas que me hacen sentir?

¿Estoy enfrentando mis miedos?

¿Me permito sentirme abrumado/a emocionalmente?

¿Me arrepiento emocionalmente de mis pecados?

¿Me recuerdo a mí mismo/a lo que he aprendido intelectualmente acerca de la Verdad de Dios?

### ***¿Qué Estoy Haciendo para Confrontar mis Falsas Creencias?***

Todas mis falsas creencias son emocionales!!

¿Las minimizo o las justifico?

¿Culpo a los/as demás por ellas?

¿O realmente las lamento emocionalmente, pidiéndole a Dios que las perdone?

### ***Dios me Creó Como un Ser Emocional***

Todas mis falsas creencias son emocionales!!

---

## ***Miedo y Acción***

### ***El Miedo es una Creación Humana***

Creo miedo para justificar pensamientos, palabras, sentimientos y comportamientos poco amorosos

El miedo debe ser confrontado y liberado antes de que pueda llegar a ser amoroso

El miedo debe ser eliminado por nosotros/as, ya que es una creación humana

Podemos eliminarlo experimentándolo plenamente

### ***Acción y Falsas Creencias***

Ilustración del perro de Pavlov

*Yo creo*

Mi creencia: La definición mundial de amor = amor

Pero en realidad: La definición del mundo de amor = pecado

Entonces estoy convencido/a de que he actuado amorosamente cuando en realidad he pecado

Porque he pecado, el resultado es dolor y sufrimiento

Entonces asumo que amor = dolor y sufrimiento

Pero la definición de amor del mundo es lo que trae dolor y sufrimiento

*Yo creo*

Si continúo actuando en pecado, seré feliz

Si actúo en armonía con las Leyes de Dios, tendré más dolor y dificultades (no menos)

Si evito actuar, los problemas se resolverán solos (pensamiento mágico)

Si evito actuar, las cosas se resolverán a través de "intentando" y "llorando" (sobre los efectos)

La elección de actuar en armonía con las Leyes de Dios es impulsada por mis falsas creencias

La elección de no actuar en absoluto está impulsada por la creencia de que cualquier acción causa dolor

¡Pero hay más!

---

## ***Por qué Quiero Evitar Actuar***

### ***La Acción Significará que Sentiré Más***

Evito la acción porque resulta en sentirme abrumado/a, confrontado/a y estirado/a

Evito la acción porque resulta en un cambio constante e impredecible

Evito la acción porque significa confrontar la verdad en mi vida

Evito la acción porque significa confrontar la verdad sobre mí mismo/a

Evito la acción porque tengo la ilusión de seguridad al hacerlo

Evito la acción porque quiero evitar mi terror sobre los posibles resultados de actuar

***La Acción Significará que Sentiré Más***

Haré CUALQUIER COSA para justificar mi evasión de las emociones

***Para Evitar Tomar Acción, Fabrico MIEDO, y Luego lo Justifico***

Me invento miedos

Una vez que los invento, me los enseño a mí mismo/a y a los demás

Una vez que los he aprendido, los justifico

Una vez que los justifico, me ayudan a evitar sentir mis verdaderas emociones

Hago esto para distraerme y evitar sentir mi verdadera condición emocional

*Por ejemplo, me digo a mí mismo/a que tengo miedo de fracasar*

Cuando solo tengo miedo de sentir que la gente se reirá de mí cuando fallo

*Por ejemplo, me digo a mí mismo/a que tengo miedo de cometer un error*

Cuando solo tengo miedo de sentir que la gente me juzgará por mis errores

*Por ejemplo, me digo a mí mismo/a que tengo miedo de llorar*

Cuando simplemente tengo miedo de ser impotente y sensible, y ser juzgada/o por ello

*Por ejemplo, me digo a mí mismo/a que tengo miedo de conectarme sexualmente porque puedo lastimar a otros/as*

Cuando solo tengo miedo de mi propia vergüenza sexual

***Una Vez que Justifico el Miedo, Utilizo el Razonamiento sobre el Miedo como una Excusa para Seguir desamoroso/a***

Me digo a mí mismo/a que mis miedos son reales

Me digo a mí mismo/a que mis miedos son lógicos y racionales

Me digo a mí misma/o que mis miedos no deben ser confrontados

Me enojo cuando las situaciones confrontan mis miedos

Protejo mis miedos a toda costa, ya que protegerlos mantiene la capacidad de distanciarme de mi condición emocional y verdad

***PERO, ¡Todo Esto es PECADO!***

Actuar en armonía con el amor y la verdad es actuar según el deseo de pecar

Cuando ya no peque, también actuaré SIEMPRE en armonía con el Amor y la Verdad

No me preocuparé por las consecuencias porque ya no les tendré miedo

¡La apatía, la complacencia y la duda son MIEDO!

¡Todas las falsas creencias son MIEDO!

¡El miedo es pecado!

¡Mantener el MIEDO es PECADO!

¡Justificar el MIEDO es PECADO!

¡Actuar con MIEDO es PECADO!

¡Crear en el MIEDO es PECADO!

---

***Las Acciones sin Humildad no Resultarán en Crecimiento***

***La Humildad es:***

El deseo sincero y apasionado de sentir y experimentar cada emoción, ya sea que esas emociones sean dolorosas o placenteras. La voluntad de enfrentar toda la Verdad de Dios, sin importar qué los pensamientos, las palabras, los sentimientos y las acciones tendrán que cambiar para aceptar el Amor de Dios.

***A Menos que Cambie mi Deseo de Sentir Miedo, Continuaré Actuando con MIEDO***

Tomar acción me ayudará a enfrentar mi miedo emocional

Pero debo estar dispuesto/a a sentir el miedo, de lo contrario, nunca lo liberaré

Si nunca libero mi miedo, entonces siempre me sentiré atraído/a a actuar en consecuencia

Por ejemplo, es posible mostrar una fachada de querer enfrentar el miedo y tomar algunas acciones limitadas en las áreas que nos generan miedo. Sin embargo, si permaneces cerrado, solo proyectarás tu miedo en el proceso o recurrirás a otra adicción para evitar confrontarlo. De este modo, también estarás evitando tomar las verdaderas acciones amorosas, que implican desafiar las adicciones, honrar la verdad sin importar las circunstancias y, verdaderamente, exponer tus miedos.

***Hablar del Miedo no es Experimentarlo***

Hablar sobre el miedo generalmente solo hace que el miedo parezca real

***Para Crecer Debo:***

Confrontar mi inacción actual y las creencias basadas en el miedo (PECAMINOSAS) que utilizo para justificar mi pasividad o acción en el pecado;

Comienzar a actuar en armonía con el amor y la verdad;

¡Ser humilde en todo momento!

---

***¡Mi Tiempo Aquí no Tiene Sentido si me Niego a Tomar Acción AHORA!***

Ningún crecimiento hacia Dios es posible a menos que estés dispuesto/a a actuar

El Deseo Sincero y la Aspiración al Amor son necesarios para poder actuar