

Fuente: [Microsoft Word - 20160224-1100-AGP-JESUS Facing My Fear Of Emotion \(Outline\).doc](#)

Serie de Grupos de Asistencia: Educación en el amor

Grupo: Desarrollando Mi Voluntad De Amar

Tema: Encarando Mi Miedo a la Emoción

Presentador: Jesús

Descripción:

Jesús discute la importancia de afrontar las creencias falsas sobre las emociones, tener fe en la verdad de Dios respecto a ellas y la necesidad de experimentar y liberar creencias emocionales distorsionadas antes de que el verdadero cambio sea posible.

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?

Depender de los/as¹ Demás no Funciona

Debo asumir la responsabilidad personal si quiero crecer

Debo descubrir por mí mismo/a por qué me resisto al crecimiento

Debo descubrir por mí mismo/a por qué me resisto a la emoción

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/a

Mi Miedo es mi Responsabilidad

Mi miedo está bajo mi control

¹ Se incluyó el género femenino en la lengua española.

Elijo mantener la creencia de que mis miedos son reales viviendo de acuerdo con mis miedos
Puedo elegir no hacer lo que el miedo ordena y esto expondrá mi miedo como una falsedad

Mi Voluntad Usada en el Miedo a las Emociones

Voluntad Utilizada para Evitar el Miedo

Cuando uso mi voluntad para evitar el miedo, éste domina toda la expresión de mi voluntad

No estoy usando mi voluntad para amar

No estoy usando mi voluntad para expresar mi naturaleza o personalidad

Todo lo que estoy haciendo es tomar decisiones para evitar el miedo

Dos 'caminos'

Voluntad utilizada para evitar el miedo

Rutinario, predecible

Se toman decisiones para evitar sentir dolor

Se toman decisiones para evitar miedos y alimentar adicciones

La vida parece restringida, confinada, limitada, sin esperanza y confusa

Terminar haciendo lo que los demás quieren

Depender de los/as demás para ser feliz

Depender de que los/as demás actúen primero y esperar a que los/as demás actúen

Sin crecimiento, regresión

Los miedos crecen y se vuelven "insuperables"

Sentirse perdido/a, "¿qué quiero?", sin deseos

Siempre tratando de encontrar formas de distraerme de la verdad de que la vida no tiene ninguna satisfacción o alegría real

La voluntad utilizada para sentir emociones

Carretera infinita, oportunidades por doquier

Impredecible, vigorizante

Las decisiones se toman basadas en el amor y la verdad, ya sea que el resultado sea doloroso o placentero

Las decisiones se toman en función de los deseos y las pasiones: no se tiene en cuenta el miedo y se niegan las adicciones

Siempre aprendiendo, la perspectiva y la comprensión siempre se están expandiendo

Mi personalidad y mis deseos se expresan, hago lo que quiero en armonía con el Amor y la Verdad

Independiente, con sentimientos libres, feliz sin importar lo que los/as demás sientan o cómo actúen.

Dependiente de Dios y de sí mismo/a, siempre actuando y sintiéndose vivo/a

Crecimiento constante

Los miedos quedan expuestos por las mentiras que son y siempre se eliminan

Creo, lidero, doy y siempre tengo dirección

Estoy conectada/o, real, realmente satisfecha/o y alegre

Lo que Dios Quiere que Aprenda

Dios me Creó como un Ser Emocional

Dios creó a todas las almas para que fueran completamente emocionales, sensibles y regularmente abrumadas

¡Dios quiere que aprenda que puedo usar mi voluntad para experimentar emociones!

Dios me Dio el Don del Libre Albedrío

Soy un/a hijo/a de Dios

A quien le ha sido dado un regalo precioso (mi propia voluntad)

Cuando uso ese don para evitar el miedo y evitar mis emociones, estoy negando la creación a la que Dios me hizo ser

Y me estoy perdiendo la lección que Dios quiere que aprenda, que es que:

El poder de mi voluntad es que puedo usarla para experimentar miedo

Esa voluntad significa que el miedo ya no me limita

Puedo empezar a experimentarme a mí mismo/a como un alma emocional y a desarrollar mi voluntad de amar

Casi Todos los Presentes Están Usando su Voluntad para Evitar su Miedo a las Emociones

Voy a tener que hacer las cosas de manera diferente si quiero crecer

¿Qué voy a hacer para cambiar?

Para Cambiar: Mi Miedo A Las Emociones Debe Ser Experimentado Emocionalmente

No puedo esperar cambiar a menos que lo procese emocionalmente

¿Qué estoy haciendo para acceder a mis emociones?

¿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?

La Relación entre la Verdad, la Emoción y el 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 pensamientos, palabras, sentimientos y acciones tendrán que cambiar para aceptar el Amor de Dios.

Quiero Evitar las Emociones Porque me Conectan con la Verdad y Cambio

Evito las emociones porque me dicen cómo me siento realmente

Evito las emociones porque me dicen cómo son realmente las cosas

Evito las emociones porque me dicen cómo se sienten realmente los/as demás

Evito las emociones porque liberarlas resulta en un cambio constante e impredecible

Evito las emociones porque significa confrontar la verdad en mi vida

Evito las emociones porque significa confrontar la verdad sobre mí mismo/a

Evito las emociones porque tengo la ilusión de seguridad al hacerlo

Evito Sentir Emociones para Poder Mantener la Ilusión de Control

Haré CUALQUIER COSA para justificar mi evasión de las emociones

Incluyendo la racionalización del comportamiento pecaminoso y vivir en total negación sobre mi vida

Para Evitar las Emociones, Fabrico Emociones que me Engañan a mí Mismo/a, y Luego las Justifico

Invento emociones

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

Una vez que las creo, vivo en ellas

Una vez que las creo, 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 soy una víctima y que otros/as me han hecho daño

Cuando en realidad estoy dañando y abusando de otros/as

Una Vez que Justifico las Emociones Autoengañosas, las Utilizo para Seguir desamoroso/a

Me digo a mí mismo/a que mis emociones autoengañosas son reales cuando no tengo pruebas

Me digo a mí mismo/a que mis emociones autoengañosas son lógicas y racionales

Me digo a mí mismo/a que mis emociones autoengañosas no deben ser confrontadas

Me enojo cuando las situaciones confrontan mis emociones autoengañosas

Protejo mis emociones autoengañosas a toda costa, ya que protegerlas mantiene la capacidad de distanciarme de mi propia condición emocional y verdad

PERO, ¡Todo Esto es PECADO!

Una vez que ya no pierda la mira del amor (pecado), ya no me engañaré a mí mismo/a

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

¡Todas las falsas creencias son MIEDO!

¡El autoengaño es MIEDO!

¡El miedo es pecado!

¡Mantener el MIEDO es PECADO!

¡Justificar el MIEDO es PECADO!

¡Actuar con MIEDO es PECADO!

¡Creer en el MIEDO es PECADO!

Ser Emocional es la Forma en que Fui Creado/a

Cuando vivo continuamente con miedo a las emociones, niego mi verdadera naturaleza

Mientras niego las emociones y construyo emociones falsas, me aísló de todos/as y de todo lo que me rodea

La emoción es la única forma que Dios tiene de comunicarse conmigo

El intercambio de emociones forma la base de cualquier relación REAL

Sentir emociones es la única manera de conocer la verdad

¡Mi Tiempo Aquí no Tiene Sentido si me Niego a Sentir Emociones AHORA!

Puedo usar mi voluntad para experimentar mi miedo a la emoción y esto me llevará por el camino expansivo y alegre que conduce a Dios

Esto implicará un sincero Deseo y Aspiración al Amor

Mientras no Hago Nada para Confrontar y Sentir mi Miedo a la Emoción

Vivo en PECADO y no puedo progresar

No puedo conectarme con Dios

¿Qué acciones tomo a diario para sentir mis emociones?

¿Qué acciones tomo a diario para crecer en mi capacidad emocional?

¿Qué acciones realizo a diario para experimentar con las emociones?

¿Qué acciones tomo a diario para seguir el Camino de Dios para lidiar con las emociones?

¿Qué acciones tomo a diario para experimentar todo emocionalmente?

¡No he hecho ningún trabajo en esto! ¿Por qué?

Notas para Enfrentar mi Miedo a las Emociones

Esto Incluye Creencias Emocionales sobre Convertirse en una persona expresiva emocionalmente

Cuando mi expresión emocional ha sido juzgada, asumo ese juicio hacia mí mismo/a

Esto incluye:

Usar el "razonamiento" como una forma de racionalizar el pecado o de acallar las emociones

Vivir con el miedo de ser percibido/a como débil si experimento mi emoción

Vivir con miedo de que alguien me llame estúpido/a por sentir lo que siento

Vivir con miedo de que alguien se enfade o me rechace por sentir lo que siento.

Esto Incluye Creencias Emocionales sobre la Naturaleza Transitoria de mis Emociones (el funcionamiento del alma humana).

Cualquier emoción que no esté en armonía con el amor se disipará y me abandonará si me rindo a ella

Yo no voy a creer en eso hasta que esté dispuesto/a a sentir que no es verdad, a creer en eso (con el fin de sentirme tranquilo/a) antes de abrazar la emoción.

Pero nunca seré capaz de sentir que es verdad hasta que sienta la emoción opuesta dentro de mí.

Cualquier emoción en armonía con el amor aumentará si me rindo a ella

Yo no voy a creer en eso hasta que esté dispuesto/a a sentir que no es verdad, a cree

Esto Incluye Creencias Emocionales sobre la Autosuficiencia y el Control

A menudo asocio el control sobre mi entorno y mis emociones con la seguridad

Control sobre lo que siento

Control sobre cómo se pueden sentir los/as demás en respuesta a mis sentimientos y a ser yo mismo/a

Control sobre los resultados y las situaciones en las que me encuentro

Gestión y manipulación de personas y relaciones (codependencia)

Entrar en el trueque en las relaciones (en lugar de simplemente sentirme y ser yo mismo/a)

Experimentar mis Falsas Creencias Emocionales sobre Aferrarme a mi Vida Actual

Las Creencias Emocionales Deben ser Liberadas

A veces, esto implicará dejar de ser autoengañoso/a

A veces, esto implicará dejar de elegir creer cosas que son falsas

A veces, esto implicará liberar creencias emocionales que son falsas

Experimentar mis Falsas Creencias Emocionales Sobre ser Emocional y estar Abrumado/a

Mis Creencias Sobre las Emociones Deben Cambiar

Algunas de mis "creencias" son solo excusas para la inacción

Algunas de mis creencias son emociones reales de mi infancia

Ambas deben ser liberadas antes de que permitamos el desbordamiento emocional

Experimentar mis Falsas Creencias Emocionales Sobre el Cambio

Mis Creencias Sobre el Cambio Deben ser Liberadas

Algunas de estas "creencias" son solo excusas para seguir siendo los/as mismos/as

Algunas de estas creencias son emociones reales de mi infancia

Ambas deben ser liberadas antes de que disfrutemos del cambio

Notas

Fazer do Sentimento Minha Prioridade Número 1 Todos os Dias

Cada día pasar tiempo enfocándome en lo que honestamente siento

Llevo tiempo: Es parte del fortalecimiento de mi voluntad del músculo de amar

Debo adaptar mi estilo de vida, hábitos, actividades y actitud para permitir los sentimientos

Debo quedarme "con" mí mismo/a y mis sentimientos

Debo permitir continuamente estados cada vez mayores de agobio emocional

Renunciar a las distracciones y adicciones

Tomarse un tiempo para la reflexión

Renunciar a mi fachada frente a mí mismo/a y a los/as demás

Creencia de que las Emociones son el Problema

El problema no es el trato que otras personas me dan: Es mi respuesta emocional a ello el problema

El problema no es la falta de verdad: Son mis sentimientos al respecto los que son el problema

El problema no es la falta de amor en los demás: Son mis sentimientos acerca de su falta de amor lo que es el problema

Si simplemente niego mis sentimientos sobre cualquier situación, mejorará

Si mi cuerpo y mi mente hacen lo "correcto" (evitar el disgusto de otras personas), entonces todo será mejor.

Mis sentimientos no importan, son un problema que se interpone en mi camino para ser feliz, de complacer a los demás y de evitar el rechazo de los demás

Niego, Disculpo, Justifico y me Miento a mí Mismo/a para Apoyar Vivir con meu Miedo

El miedo puede ser liberado, y puede nunca actuar con base a él en consecuencia

Actuar sobre el miedo, o negarme a liberarlo, es mi propia culpa y responsabilidad

Pensamiento Basado en el Miedo

Todo lo que temo es real

Mi perspectiva de todo lo que temo es verdadera

No puedo lidiar con el sentimiento de terror o miedo

Debo evitar sentir miedo a toda costa

Incluso si el costo es otra vida humana, debo evitar sentir miedo

Mi ira por lo que me hizo temer está justificada

No se puede esperar que haga cosas a las que tengo miedo

No se puede esperar que sea amoroso/a cuando tengo miedo

No se puede esperar que diga la verdad cuando tengo miedo

Reconocer mi miedo significa reconocer que no hay esperanza

Reconozco que mi miedo me hace débil, impotente o estúpido/a

No hay vida mejor que la que me he hecho

Falsas Creencias Basadas en el Miedo

Eu não tenho medo, eu não sinto medo

Meu medo não controla minha vida

O medo é uma emoção humana normal

O medo é essencial para a sobrevivência e minha proteção

Um Deus amoroso nunca esperaria que eu sentisse meu medo

Um Deus amoroso me ajudaria a evitar meu medo

Se eu pecar quando estou com medo, isso é desculpável

Acciones Basadas en el Miedo

Siempre debo responder a lo que mi miedo exige

Debo evitar cualquier cosa que me haga sentir miedo

Disfrutaré solo de aquellas cosas que me hagan sentir seguro/a y protegido/a

Debo controlar y manipular todo para evitar el miedo

Me enfado cuando los acontecimientos desencadenan mi miedo

Debo tomar riesgos para enfrentar mis miedos

Quiero que otra persona se haga responsable de mi miedo

Estoy dispuesto/a a ser desamoroso/a cuando tengo miedo de protegerme

Debo evitar cualquier conocimiento que me dé miedo

Presentaré argumentos que apoyen mi negación del miedo

No puedo soltar lo que tengo, porque no hay nada mejor