

Fuente: [20160220-1510-1510-jesus-dt-agp-ledmwl--How I Feel About Change Q&A--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 (Preguntas y Respuestas)

**Presentador:** Jesús

**Descripción:**

Jesús responde a las preguntas de la audiencia sobre el material cubierto en la presentación anterior "Cómo me siento acerca del cambio"

---

## Introducción

***Quiero que sus preguntas sobre el tema, concisas y directas***

Deja de contar historias, plantea los problemas directamente

Deja de repetir como loros lo que piensas, en lugar de decirme lo que sientes

---

## Posibles preguntas

- La necesidad de un cambio constante
- Lo que necesita cambiar
- ¿Cómo me siento realmente acerca del cambio?
- Lo que cambiará
- Permitir que mis respuestas emocionales cambien
- Mis razones para resistirme al cambio

En lugar de mis justificaciones y excusas

---

## Aspectos a tener en cuenta

***¿Cómo he cambiado?***

Emocional y espiritualmente

***¿Qué he cambiado?***

Hábitos, actitudes, etc. reales

### ***¿Qué hice para cambiar?***

¿Qué emociones sentí?

¿Qué deseos cultivé?

### ***¿Cómo me he resistido al cambio?***

¿Cuáles fueron los efectos de resistirme al cambio?

¿Por qué justifiqué la falta de cambio?

---

## **Preguntas reales respondidas**

### ***Usar la fuerza de voluntad y el esfuerzo para cambiar***

- Las adicciones al uso de la fuerza de voluntad y el esfuerzo para cambiar deben ser procesadas emocionalmente.
- Proviene de los sistemas de creencias de la infancia que se nos imponen.
- El cambio será natural una vez que abordemos los 4 problemas principales que motivan el cambio.

### ***La resistencia a la verdad personal impide el cambio***

- Plantearemos este tema dentro de unos días.
- A menudo vemos las condiciones dentro de uno mismo como 'normales'
- Por ejemplo, la falta de fe es 'normal', todo el mundo tiene eso
- Por ejemplo, la resistencia a la verdad es 'normal', nadie realmente quiere escuchar la verdad
- Por ejemplo, no tomar acción, o tomar una acción sin amor es 'normal', aceptable
- Por ejemplo, prevenir las emociones dolorosas es 'normal', algo que todo el mundo hace
- Nos sentimos cómodos con una gran cantidad de dolor
- Necesitamos volvernos más sensibles al dolor
- Sin la verdad no es posible ningún cambio o crecimiento dentro de nuestras vidas
- La mayoría de nosotros creemos que omitir la verdad es amar
- La mayoría de nosotros creemos que podemos tener amor sin la verdad

### ***Estar agotado en ciclos interminables usando la fuerza de voluntad y el intelecto para cambiar***

- Ira => Juicio => Fuerza Fuerza de voluntad => Autoataque e inacción => Ira
- Esto resulta en agotamiento sin cambio
- Necesidad de ver qué desencadena los ciclos de ira
- Necesidad de desarrollar la voluntad para permitir la experiencia del duelo

- Examinar mis sentimientos acerca de cada parte del ciclo
- Cada parte del ciclo es desencadenada por deseos que no están en armonía con el amor
- Por ejemplo, ¿Qué me da la ira?
- Por ejemplo, ¿qué acontecimientos de la infancia apoyaron la supresión de la ira?
- Por ejemplo, ¿qué me da el juicio?
- Por ejemplo, ¿qué acontecimientos de la infancia respaldaron el juicio?
- Por ejemplo, ¿qué hace por mí obligarme a mí mismo?
- Por ejemplo, ¿qué acontecimientos de la infancia apoyaron mi deseo de esforzarme más sin sentir?
- Por ejemplo, ¿qué me aporta el autoataque?
- Por ejemplo, ¿qué acontecimientos de la infancia apoyaron mi deseo de atacarme a mí mismo(a)<sup>1</sup>?
- Por ejemplo, ¿qué me da la inacción? Por ejemplo, ¿qué acontecimientos de la infancia apoyaron el desarrollo del deseo de no actuar?

### ***Lidiar con problemas de autoestima***

- La autoestima tiene que ver con cómo nos han tratado los demás en nuestra infancia.
- La mayoría de nosotros nos negamos a examinar cómo nos han tratado los demás.
- La razón principal de esto es que todavía queremos relaciones con las personas de nuestra infancia que nos trataron mal.
- Todavía estamos buscando "amor" de las personas que nos trataron mal.
- Debemos aceptar el mal trato a los demás y culparnos a nosotros(as) mismos(as) por ello.
- Necesitamos experimentar emocionalmente la verdad sobre cómo hemos sido tratados(as).
- La mayoría de nosotros(as) evitamos el dolor de cómo hemos sido tratados(as) por los demás.
- En la infancia, entonces aceptamos los falsos sistemas de creencias de aquellas personas que nos trataron mal.
- También nos imponemos los falsos sistemas de creencias.
- Elegimos rendirnos al verdadero dolor de cómo nos trataron.
- Si hacemos esto, nuestras emociones de indignidad desaparecerán a través de la experiencia emocional

### ***Basar nuestro desarrollo y educación en la definición mundial del amor***

- Hacemos esto porque realmente tenemos miedo de lo que la gente piensa de nosotros.
- Los padres están felices de que el(la) niño(a) cambie, siempre y cuando el(la) niño(a) se vuelva como el padre(madre).
- La sociedad está feliz de que cambiemos, siempre y cuando nos conformemos a la sociedad.

---

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

- Pero todo esto es solo evitar la emoción del miedo hacia los padres y la sociedad.
- Si tomamos acción amorosa fuera de las normas de la familia o la sociedad, y luego ser atacados, esto es una indicación de que los atacantes saben que pueden hacer que nos reajustemos a sus demandas
- Esto sucede porque nos impulsa principalmente evitar el dolor
- Una persona que ama no lo hace evitando el dolor, sino que lo hace tomar decisiones en armonía con el amor y la verdad, incluso si el resultado es un intenso dolor personal
- No cambiamos en algún tema porque tengamos miedo de los demás
- Las personas en la Tierra están dispuestas a matar a otros(as) que no se conforman
- Tener coraje sin tener una relación con Dios completa es difícil
- El mejor momento para que los demás nos ataquen es al comienzo de nuestra relación con Dios.
- Veo el ataque a mí mismo como una buena indicación de que estoy haciendo lo correcto.
- Si estoy siendo atacado(a), significa que mi definición de amor es diferente a la del mundo.
- Si estoy siendo atacado(a), significa que mis acciones son diferentes a lo que el mundo quiere.

### ***Elegir estar solo(a) causa daño a los demás***

- Una persona que se ama a sí misma y a los demás se comparte con los demás
- El miedo es la emoción principal que nos impulsa a vivir solos(as)
- Es obvio que el miedo no está en armonía con el amor
- Estar solo(a) es causado por emociones de ira desde la infancia que no estamos dispuestos(as) a procesar
- Si no estamos dispuestos(as) a procesar la emoción, entonces el cambio no es posible
- Si no estamos dispuestos(as) a procesar la emoción, nuestra voluntad no está comprometida con el amor

### ***Dolor constante en nuestro día a día***

- Miedo al cambio
- Miedo a actuar
- Muchos se sienten paralizados por el terror de hacer cambios definitivos
- Jesús dibuja 3 escalas, el dolor, la voluntad o el deseo y el miedo
- Para la mayoría, el miedo es alto, el deseo es bajo y el dolor es alto
- Pero el dolor no es lo suficientemente alto como para superar el miedo
- Necesito cambiar cómo me siento acerca del dolor [estar dispuesto(a) a experimentarlo emocionalmente]
- Necesito cambiar cómo me siento acerca del miedo [estar dispuesto(a) a experimentarlo emocionalmente]
- Necesito cambiar cómo me siento acerca del deseo o la voluntad (Necesito hacer crecer mi voluntad)
- Si tomo estas tres acciones, ya no seré manipulado por el miedo o el dolor.

- Desafortunadamente, esperamos hasta que estemos en un dolor extremo antes de liberar el miedo emocionalmente.
- Desafortunadamente, también esperamos hasta que estemos en un dolor extremo antes de tener alguna voluntad.
- Incluso una vez que estamos en un dolor extremo, la mayoría de nosotros(as) sentimos que todavía no vale la pena sentir miedo
- Así que el resultado es más dolor y sufrimiento físico y emocional
- Básicamente, estamos dispuestos a morir antes que sentir miedo
- Todas las mujeres del planeta se encuentran actualmente en este estado La mayoría de los hombres
- La mayoría de los hombres en el planeta también están en este estado.
- Tenemos miedo de sentir la emoción del miedo y el terror.
- Necesitamos aprender a actuar y elegir sentir el miedo emocional como resultado.
- Necesitamos aprender a querer verdaderamente todas nuestras emociones.
- La oración para sentir todas nuestras emociones es un verdadero deseo de sentir todas nuestras emociones.
- Básicamente, solo estamos usando nuestra voluntad para vivir en el miedo, para evitar la emoción del miedo
- Necesitamos cambiar para usar nuestra voluntad para experimentar nuestro miedo, en lugar de evitarlo y actuar para prevenirlo
- Miedo = Falsas Expectativas que Parecen Reales<sup>2</sup> (falsas creencias sobre el amor y la verdad)
- La Verdad de Dios (la verdad sobre el amor y la verdad) destruye el miedo
- Para sentir miedo, todo lo que tenemos que hacer es elegir actuar en armonía con los conceptos de amor y verdad, y permitir que el miedo que se desencadena se experimente emocionalmente
- Si me niego a actuar, estoy viviendo aterrorizado, mi deseo será aplastado, y mi dolor y miedo aumentarán, y mi sufrimiento aumentará
- Por ejemplo, sé que no debo alimentar las adicciones de los demás, pero lo hago de todos modos, entonces estoy actuando con miedo
- Por ejemplo, para desencadenar este miedo, solo necesito dejar de alimentar las adicciones de los demás y elegir sentir las emociones que temo
- Nuestra definición de amor necesita cambiar
- Si la acción contemplada está en armonía con el amor y la verdad, entonces la acción DEBE ser tomada sin importar cuánto miedo tengas acerca de la acción, y la elección de sentir la emoción del miedo también DEBE hacerse al mismo tiempo para reducir el miedo mismo

### ***Miedo a abordar el comportamiento poco amoroso de los demás en público***

- Dios está permitiendo que las personas se comporten mal en público sin tomar ninguna medida, ¿por qué?
- Dios tiene el poder de actuar, pero no actúa en muchas situaciones, ¿por qué?

---

<sup>2</sup> En inglés, FEAR (False Expectations Appearing Real) = miedo

- En primer lugar, está el tema de las leyes que rigen el libre albedrío de las personas involucradas.
- En segundo lugar, Dios nos está dando (usando nuestro libre albedrío) la oportunidad de actuar.
- ¿Quién creó la oportunidad de abusar física, emocional o sexualmente de los(as) niños(as)?
- En la mayoría de los países del planeta, no es ilegal agredir a un(a) niño(a)
- En la mayoría de los países del planeta, es ilegal agredir a un(a) adulto(a) ¿Por qué es así?
- La sociedad aprueba este comportamiento bajo el disfraz de la disciplina, la propiedad de los(as) hijos(as), la educación de los(as) hijos(as), la tolerancia de la ira de los(as) padres(madres), etc. Si observamos acciones poco amorosas hacia los(as) niños(as), entonces hay un punto de vista poco amoroso dentro de nosotros(as) mismos(as) que ha atraído ese evento y nuestra observación del mismo. Sentimientos de culpa, vergüenza, ira, etc., existen dentro de nosotros(as) acerca de estos eventos. Primero necesitamos liberar los sentimientos, y entonces sabremos actuar con amor