

Serie: *Educación en amor*

Grupo: *Desarrollando mi voluntad de amar*

Tema: *Cómo me siento sobre el cambio*

Presentador(es): *Jesús*

Descripción: *Jesús nos anima a considerar la necesidad y la conveniencia del cambio eterno en nuestras vidas; cómo nos sentimos realmente sobre el cambio y el crecimiento; qué va a cambiar si abrazamos el Amor, e introduce las cuatro razones por las que nos resistimos al cambio*

(divinetruth.com - unplandivino.net)

El cambio constante es necesario para crecer

La vida está llena de cambios

Por ejemplo, el crecimiento de niño a adulto

Celebro cuando mi hijo cambia, salvo si el cambio de mi hijo conlleva un reto para mí

A medida que envejezco puedo empezar a negar esta verdad

Esto sucede cuando me vuelvo arrogante y/o vivo en mi miedo:

- Cuando muchas o todas mis adicciones son satisfechas constantemente
- Cuando soy capaz de controlar mi entorno externo
- Cuando no afronto un cambio desafiante que no pude controlar en el pasado [*aquí supongo que se refiere a que, si nos hemos visto forzados a cambiar, y no tratamos las causas de lo que nos pasó... fácilmente nos quedaremos negando la verdad (de que el cambio constante es necesario para crecer)*]

Empiezo a razonar acerca de 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 humanos pueden resolver sus problemas sin Dios

Hago eso porque deseo *negar la verdad*

Niego que mi dolor y mi sufrimiento estén causados por mis propias decisiones

¡Pero el cambio es absolutamente necesario y deseable!

La verdad sobre el cambio

He sido creado y diseñado para cambiar

El cambio es la verdad eterna de mi existencia

Abrazar el cambio positivo brinda alegría

Resistirse a cualquier cambio conlleva en realidad un cambio negativo que conduce a la infelicidad

¿Cómo de rápido soy capaz de aceptar las cosas bellas que Dios ofrece?

El cambio sólo continuará si acepto las cosas que Dios ofrece
 La felicidad sólo será posible si acepto las cosas que Dios ofrece

¿Estoy siendo honesto sobre mi estado actual?

- ¿Qué estoy haciendo actualmente para aceptar el cambio?
- ¿Qué estoy haciendo para dejar de decirme mentiras, especialmente sobre mí mismo?
- ¿Cuánto he cambiado realmente desde que escuché la Verdad Divina?
 - Uso del tiempo, uso de los 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 máscara, de la fachada Mi sufrimiento Mis deseos Mis pensamientos Mi comportamiento Mis limitaciones Mis relaciones Mi cuerpo Cómo utilizo mi tiempo Cómo actúo	Mis adicciones Mi comodidad Mi expresión personal Mis emociones Mis percepciones Mis posibilidades Yo mismo Mi cuerpo espiritual Cómo utilizo mis recursos Cómo me siento
---	--	--

¿Cómo de preparada estoy para eso?

No sé qué conllevará el cambio en cuanto a ninguna de esas cosas
 No sé en qué dirección marchará cualquiera de esas cosas en mi futuro

¿Cómo me siento realmente con esta realidad?

Ilusionado o aterrorizado Feliz o triste Agradecida o resentida	Liberado o controlado Llena de energía o aletargada Tranquilo o malhumorado	Animada o deprimida Curioso o desinteresado Empoderada o perdida
---	---	--

Al tener respuestas emocionales

- ¿Me permito sentir las?
- ¿Estoy permitiendo que Dios me ayude con ellas?
- ¿Me estoy aferrando a falsas creencias sobre esas respuestas?
- ¿Estoy justificando mi miedo a actuar en armonía o fuera de armonía con ellas?
- ¿Me estoy diciendo mentiras sobre las respuestas?
- ¿Estoy poniendo excusas para 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 misma en vez de aceptar la Verdad de Dios

- ¿Qué estoy haciendo/he hecho para dejar de decirme mentiras, especialmente sobre mí misma?

Justifico mi propio miedo a la acción

- ¿Qué estoy haciendo/he hecho para desafiar mi justificación de no actuar?

Justifico mi propio miedo a estar emocionalmente abrumado

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

(Vamos a dedicar mucho más tiempo a esto en la Sesión 2)

Centrarme 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 acerca del cambio continuo, las emociones “erradas” -las que tienen su base en el error-, para poder sentirme cómoda con el cambio y el crecimiento

Durante esta semana presentaremos mucha información sobre las creencias, las emociones y las actitudes dentro de mí que necesitarán cambiar para que pueda crecer en amor

Una parte importante del crecimiento de la voluntad de cambiar consistirá en experimentar mi respuesta emocional ante las ideas y los conceptos presentados

Si intento suprimir estas respuestas y aceptar la verdad sólo con mi intelecto, no cambiaré ni creceré

A medida que crezco, Dios siempre me da más regalos y felicidad, no menos

Mi disposición a aceptar el cambio determina la rapidez con la que puedo recibir esos regalos

Notas:

A menudo asociamos el cambio con la pérdida y la restricción

Cuando afrontamos el abandono del pecado, sentimos que experimentaremos carencia o ser inferiores, ser menos

La verdad es lo contrario