

## DIARIO DE DESCUBRIMIENTO ESPIRITUAL ADICCIONES A LOS ALIMENTOS Y MALOS HABITOS / COMER EN EXCESO

### PRESENTACION

Ahora que has completado tu estudio de *Descubrimiento Espiritual – 7 Principios para el Crecimiento Espiritual*, podrás encontrarlo útil escribir un diario de Descubrimiento Espiritual. En este ejercicio, echaras otro vistazo a los malos hábitos y adicciones con respecto a los alimentos, específicamente comer en exceso. Debido a que somos seres complejos y nuestros corazones son aguas profundas, a menudo hay más por descubrir. Escribir este diario es una oportunidad para encontrar más sanación y libertad.

Este diario se enfoca en la adicción de comer en exceso; sin embargo, puedes ajustarlo para otros hábitos alimenticios insalubres. (**Nota:** Si tienes problema con un trastorno alimentario que pone tu vida en peligro, busca ayuda profesional.)

Escribir este diario requerirá una reflexión profunda, y puede provocarte emociones dolorosas. Si eres tentado a dejar de escribir, utiliza los 7 Principios para el Crecimiento Espiritual para que descubras lo que crees y acudir a Dios para obtener comprensión, sabiduría, y la verdad. Llama a un amigo de confianza, si es necesario.

### PARTE 1 – EVENTOS ACTUALES

En tu diario, incluye lo siguiente:

- Varios ejemplos recientes de comer en exceso (o hábitos alimenticios insalubres), y en cada ejemplo, incluye lo siguiente:
  - Comidas que comiste en exceso (dulces, carbohidratos, grasas, \_\_\_\_\_);
  - Las emociones que te llevaron a comerlo en exceso (Felicidad, aburrimiento, ansiedad, ira, temor, vergüenza, soledad, sentirte como un fracaso, sentirte no amado, \_\_\_\_\_); (Ver la página 55.)
  - Lo que deseabas (comodidad, placeres, alivio, felicidad, \_\_\_\_\_);
  - Todo lo que cosechaste (placeres, vergüenza, ansiedad, ira, odio a ti mismo, falta de sueño, obesidad, problemas de salud o \_\_\_\_\_). Da detalles.
- Como justificaste comer en exceso a ti mismo y a otros;
  - ¿Culpaste a algo o alguien? De ser así, ¿quién o qué? (Ver la página 76.)
  - ¿Reclamaste impotencia? (Ver la página 77.)
  - ¿Minimizaste o negaste que fuera un problema? (Ver la página 78.)
    - “Esto no es gran cosa.”
    - “Yo puedo parar esto si quisiera.”
    - “Esto no hace daño a nadie.”
  - ¿Te comparaste con otros antes, durante, o después de este comportamiento? Si es así, ¿Cómo te afecto la comparación? (Ver la página 79.)
- ¿Que sientes que es la verdad con respecto a tu habito alimenticio insalubre?
  - “Esto me hará feliz.”
  - “Así es como soy.”
  - “No puedo vivir sin comer dulces.”
  - “No puedo parar de comer.”
  - “\_\_\_\_\_.”

- Después que descubras lo que se siente verdadero, acude a Dios para que te de comprensión, sabiduría, y la verdad.
  - “Dios, ¿es verdad que no puedo parar?”
  - “Dios, ¿es verdad que no tengo autocontrol?”
  - “Dios, ¿es verdad que \_\_\_\_\_?”
- Toma tiempo para meditar y escuchar a Dios.
- Incluye cualquier entendimiento, sabiduría o verdad que recibas.

## PARTE 2 – EVENTOS PASADOS

Para esta parte de tu diario, mira en el pasado a cualquier evento doloroso o desagradable que ha moldeado tu vida y considera si estos eventos te llevan o no a comer en exceso. Incluye lo siguiente:

- Eventos dolorosos o desagradables que han moldeado tu vida;
  - Las emociones que sentiste durante ese evento (primarias y secundarias); (Ver la página 55.)
  - Las emociones que sientes al considerarlo ahora;
  - Lo que llegaste a creer acerca de ti mismo, de otros, o de Dios como resultado de ese evento;
    - “Soy un error.”
    - “No soy importante.”
    - “No me aceptan los demás.”
    - “Dios no se preocupa por mí.”
    - “No soy lo suficientemente bueno para el amor de Dios.”
    - “\_\_\_\_\_.”
- ¿Estas creencias todavía se siente verdaderas hoy? Si es así...
  - ¿Qué emociones sientes cuando se activa esta creencia?
  - ¿Como reaccionas cuando se active esta creencia? (Ver la página 74.)
  - ¿Esta creencia te lleva a comer en exceso?
- Después que descubras lo que se siente verdadero, pídele a Dios que te de comprensión, sabiduría, y la verdad.
  - “Dios, ¿es verdad que soy un error?”
  - “Dios, ¿es verdad que no te preocupas por mí?”
  - “Dios, ¿es verdad que \_\_\_\_\_?”
- Toma tiempo para orar, meditar y escuchar a Dios. (Ver la página 109.)
- Incluye cualquier entendimiento, sabiduría, o verdad que recibas.

## PARTE 3 – TU CULTURA ALIMENTARIA

La “Cultura Alimentaria” es la conexión, las creencias, y las experiencias que tenemos con la comida.

- ¿Hay alguna experiencia en torno a la cultura alimentaria de tu infancia que te lleva a comer en exceso (fiestas, celebraciones étnicas, puntos de vista de tus padres o de la comunidad en respecto a la comida, o \_\_\_\_\_)?
- ¿Cuáles son tus creencias y expectativas con respecto a la comida? ¿Estas creencias o expectativas te llevan a comer en exceso?

#### PARTE 4 – LAS DIETAS INSALUBRES

Completa esta parte del diario si practicas dietas extremas para bajar de peso rápidamente, u otras prácticas que no son saludables para bajar de peso (negarte la comida, laxantes, píldoras de dieta, ejercicio excesivo o \_\_\_\_\_).

Si batallas con dietas insalubres para bajar de peso, incluye lo siguiente:

- Lo que haces para bajar de peso;
  - La emoción que te lleva a las dietas insalubres (ansiedad, ira, temor, vergüenza, soledad, sentirte como un fracaso, o \_\_\_\_\_);
  - Lo que deseas (alivio, ser más atractivo, obtener aprobación, ser aceptado, cumplir las expectativas de los demás, o \_\_\_\_\_);
  - Todo lo que cosechas (satisfacción, vergüenza, problemas de salud, debilidad física, estrés, o \_\_\_\_\_). Da detalles.
  - Como justificaste tus dietas insalubres a ti mismo y a otros;
    - ¿Culpaste a algo o alguien? De ser así, ¿quién o qué? (Ver la página 76.)
    - ¿Reclamaste impotencia? (Ver la página 77.)
    - ¿Minimizaste o negaste que es un problema? (Ver la página 78.)
      - “Esto no es gran cosa.”
      - “Yo puedo parar esto si quisiera.”
      - “No hace daño a nadie.”
    - ¿Te comparas a otros antes, durante o después de tus dietas insalubres? Si es así, ¿cómo te afecta la comparación? (Ver la página 79.)
  - ¿Qué se siente verdadero acerca de tus dietas insalubres?
    - “No tengo otra opción.”
    - “Puedo hacer esto porque soy joven.”
    - “Dietas saludables no funcionan para mí.”
    - “\_\_\_\_\_.”
  - Después que descubras lo que se siente verdadero, acude a Dios para que te de comprensión, sabiduría, y la verdad.
    - “Dios, ¿es verdad que no tengo otra opción?”
    - “Dios, ¿es verdad que \_\_\_\_\_?”
  - Toma tiempo para meditar y escuchar a Dios.
  - Incluye cualquier entendimiento, sabiduría, o verdad que recibas.

#### PARTE 5 – REFLEXION

- ¿Qué has descubierto acerca de tus hábitos alimenticios insalubres, o de comer en exceso?
- ¿Como seria “volverte a Dios” cuando eres tentado a comer en exceso o con hábitos alimenticios insalubres?