

## DIARIO DE DESCUBRIMIENTO ESPIRITUAL MALOS HABITOS Y ADICCIONES

### PRESENTACION

Ahora que has completado tu estudio de *Descubrimiento Espiritual – 7 Principios para el Crecimiento Espiritual*, podrás encontrar útil escribir un diario. En este ejercicio, echarás otro vistazo a los malos hábitos y adicciones que quieres superar. 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.

Los malos hábitos y adicciones incluyen cualquier cosa que te domina (el alcohol, las drogas, juegos de azar, juegos de video, medios de comunicación, fantasear, la pornografía, el sexo, acaparamiento, el ejercicio, las compras, o \_\_\_\_\_). Hay un esquema de diario separado para malos hábitos y adicciones con respecto a la comida. (**Nota:** Si tienes una adicción potencialmente mortal, busca ayuda profesional.)

Escribir este diario requerirá una reflexión profunda, y puede provocarte emociones dolorosas. Si eres tentado a dejar de escribir, usa los 7 Principios para el Crecimiento Espiritual para descubrir 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:

- El mal hábito o adicción que deseas superar;
- Con que frecuencia te involucras en este comportamiento;
- Da varios ejemplos recientes de tu mal hábito o adicción, y en cada ejemplo, incluye lo siguiente:
  - Las emociones que te llevan a tu mal hábito o adicción (aburrimiento, ira, temor, ansiedad, vergüenza, soledad, sentirte como un fracaso, sentirte no amado, \_\_\_\_\_); (Ver la página 55.)
  - Lo que deseabas (alivio, placer, comodidad, aceptación, o \_\_\_\_\_);
  - Todas las cosas que cosechaste (placer temporal, vergüenza, culpa, soledad, desafíos financieros, pérdida de empleo, conflicto, conflictos familiares, problemas de salud, o \_\_\_\_\_). Da detalles.
  - Como justificaste tu mal hábito o adicción a ti mismo o a otros:
    - ¿Culpaste a algo o a alguien en un esfuerzo por evitar asumir responsabilidad? ¿De ser así, quién o qué? (Ver la página 76.)
    - ¿Reclamaste impotencia? (Ver la página 77.)
    - ¿Lo 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 a 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 mal hábito o adicción?
    - “Esto me hará feliz.”
    - “Lo necesito para relajarme.”
    - “No puedo vivir sin ello.”

- ◻ “Me perderé de algo si me detengo.”
- ◻ “No puedo cambiar.”
- ◻ “\_\_\_\_\_”
- Después que descubras lo que se siente verdadero, pídele a Dios que te de comprensión, sabiduría, y la verdad.
  - “Dios, ¿es verdad que yo no puedo cambiar?”
  - “Dios, ¿es verdad que esto me hará feliz?”
  - “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 2 – EVENTOS PASADOS

Para la segunda parte de tu diario, mira en el pasado cualquier evento doloroso o desagradable que ha moldeado tu vida y considera si estos eventos aun afectan tu vida hoy o no. Incluye lo siguiente:

- Eventos pasados 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;
    - ◻ “No soy suficiente.”
    - ◻ “Soy un error.”
    - ◻ “Estoy solo.”
    - ◻ “No soy importante.”
    - ◻ “No me aceptan los demás.”
    - ◻ “No puedo confiar en nadie.”
    - ◻ “Dios no se preocupa por mí.”
    - ◻ “No soy lo suficiente bueno para Dios.”
    - ◻ “\_\_\_\_\_.”
- ¿Estas creencias todavía se sienten verdaderas hoy? Si es así...
  - ¿Qué emociones sientes cuando se activa esta creencia?
  - ¿Cómo reaccionas cuando se active esta creencia? (Ver la página 74.)
  - ¿Esta creencia te lleva hacia tu mal hábito o adicción?
- Después que descubras lo que se siente verdadero, pídele a Dios que te de comprensión, sabiduría, y la verdad.
  - “Dios, ¿es verdad que no soy importante?”
  - “Dios, ¿es verdad que estoy solo?”
  - “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 – REFLEXION

- ¿Qué has descubierto sobre tu mal hábito o adicción?
- ¿Como seria “volverte hacia Dios” cuando eres tentado con tu mal hábito o adicción?