

DIARIO DE DESCUBRIMIENTO ESPIRITUAL UN PROBLEMA DE IRA

PRESENTACION

Ahora que has completado tu estudio de *Descubrimiento Espiritual – 7 Principios para el Crecimiento Espiritual*, podrás encontrar útil escribir un diario de Descubrimiento Espiritual. En este ejercicio, echaras otro vistazo a superar la ira, considerando eventos que han moldeado tu vida. 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.

Escribir este diario requerirá reflexión profunda, y puede provocar emociones dolorosas. Si eres tentado a para de escribir, usa los 7 Principios para el Crecimiento Espiritual para descubrir lo que crees y pídele a Dios que te de comprensión, sabiduría, y la verdad. Llama a un amigo de confianza, si es necesario.

PARTE 1 – EVENTOS PASADOS:

En tu diario, incluye lo siguiente:

- Eventos pasados dolorosos o desagradables que han moldeado tu vida;
 - Las emociones que sentiste durante el 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 amado.”
 - “Yo soy un error.”
 - “No soy lo suficiente.”
 - “Yo no importo.”
 - “Soy defectuoso.”
 - “Estoy completamente solo.”
 - “No me aceptan los demás.”
 - “Todos están en mi contra.”
 - “Dios está enojado conmigo.”
 - “Dios está lejos y no está disponible.”
 - “_____.”
- ¿Esta creencia todavía se siente verdadera hoy? Si es así...
 - ¿Qué emociones sientes cuando esta creencia es activada?
 - ¿Cómo reaccionas cuando esta creencia es activada? (Ver la página 74.)
 - ¿Esta creencia despierta en ti sentimientos de ira?
- Después que descubras lo que se siente verdadero, pídele a Dios comprensión, sabiduría, y la verdad.
 - “Dios, ¿es verdad que nadie me ama?”
 - “Dios, ¿es verdad que soy defectuoso?”
 - “Dios, ¿es verdad que estas lejos y no estas disponible?”
 - “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 ACTUALES:

En tu diario, incluye también lo siguiente:

- Varios ejemplos recientes de tu ira, incluyendo lo siguiente:
 - Lo que desencadenó tu ira;
 - Lo que deseabas (control, cumplimiento, alivio, respeto, ¿o _____)?
 - Las personas que fueron afectadas y como fueron afectadas;
 - Como te sentiste después.
- En cada ejemplo, ¿fue tu ira una emoción secundaria? (Ver Emociones Primarias y Secundarias, ver las páginas 48-49.)
- Si es así, ¿que fue tu emoción primaria (vergüenza, temor, estrés, rechazo, impotencia, impaciencia, sentirte no apreciado, sentirte como un fracaso, o _____)?
 - ¿Como te sientes acerca de expresar esta emoción?
 - ¿Esta emoción primaria esta enraizada en el dolor infantil? (Ver la página 151.)
 - ¿Existe alguna “regla” emocional de tu infancia que te impide expresar esta emoción primaria? Por ejemplo, “Las emociones son malas.” (Ver las páginas 47b-48.)
- ¿Fue tu ira justificada o no? (Ver la página 189b.)
- ¿Intentaste justificar tu ira?
 - ¿Culpaste a algo o alguien para quitarte la responsabilidad? Si es 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.)
 - ¿Te comparaste a otros antes, durante o después de tu ira? Si es así, ¿cómo te afectó la comparación? (Ver la página 79.)
- Al considerar tu ira, ¿qué crees acerca de ti mismo, de otros, o de Dios?
 - “No puedo cambiar.”
 - “No tengo control.”
 - “Soy defectuoso.”
 - “Yo tengo derecho a mi ira.”
 - “Nadie se preocupa por mí.”
 - “Dios está en mi contra.”
 - “_____”
- Después que descubras lo que crees, acude a Dios y pídele comprensión, sabiduría, y la verdad.
 - “Dios, ¿es verdad que no puedo cambiar?”
 - “Dios, ¿es verdad que tengo derecho a mi ira?”
 - “Dios, ¿es verdad que _____?”
- Toma tiempo para meditar y escuchar a Dios. (Ver la página 109.)
- Incluye cualquier entendimiento, sabiduría, o verdad que recibas.

PARTE 3 – REFLEXION

- ¿Qué has descubierto acerca de tu ira?