

DIARIO DE DESCUBRIMIENTO ESPIRITUAL UNA MENTALIDAD DE VICTIMA

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 mentalidad de victima 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 una reflexión profunda, y puede provocar emociones dolorosas. Si eres tentado a parar de escribir, utiliza los 7 Principios para el Crecimiento Espiritual para que descubras lo que crees y acude a Dios para 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;
 - “Soy impotente.”
 - “No puede confiar en nadie.”
 - “Yo no le importo a nadie.”
 - “Todos están en mi contra.”
 - “Estoy completamente solo.”
 - “Dios no se preocupa por mí.”
 - “_____.”
- ¿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 te lleva a una mentalidad de victima?
- Después que descubras lo que se siente verdadero, pídele a Dios que te de comprensión, sabiduría, y la verdad.
 - “Dios, ¿es verdad que todos están en mi contra?”
 - “Dios, ¿es verdad que soy impotente?”
 - “Dios, ¿es verdad que _____?”
- Toma tiempo para orar, meditar y escuchar a Dios. (Ver la página 109.)
- Incluye cualquier entendimiento, sabiduría, y verdad que recibas.

PARTE 2 – EVENTOS ACTUALES

En tu diario, incluye también lo siguiente:

- Varios ejemplos recientes de cuando te sentiste como víctima, incluyendo lo siguiente:
 - Lo que desencadenó tus pensamientos de ser una víctima;
 - Lo que deseabas (alivio, aprobación, sentirte bien de ti mismo, evitar un fracaso, ser rescatado, poder justificarte, o _____);
 - Quien fue afectado y como fue o fueron afectados;
 - Como te sentiste después.
- Tu mentalidad de víctima ¿esta enraizada en algún dolor infantil? (Ver la página 151)
- ¿Existe una “regla” emocional en tu infancia que te lleva a una mentalidad de víctima?
 - “Cometer un error es peligroso.”
 - “Cometer un error significa que eres un estúpido.”
 - “No se permite expresar ninguna emoción desagradable.”
 - (Ver las páginas 47b-48 para más ejemplos.)
- ¿Justificaste sentirte como una víctima?
 - ¿Culpaste a algo o alguien para poder quitarte la responsabilidad? Si es así, ¿quién o qué? (Ver la página 76.)
 - ¿Reclamaste impotencia? (Ver la página 77.)
 - ¿Lo minimizaste o negaste que es un problema? (Ver la página 78.)
 - ¿Te comparaste a otras personas? Si es así, ¿cómo te afectó la comparación? (Ver la página 79.)
- Al considerar tu mentalidad de víctima, ¿qué crees acerca de ti mismo, de otros, o de Dios?
 - “Yo no puedo cambiar.”
 - “No tengo el control.”
 - “Soy defectuoso.”
 - “Soy impotente.”
 - “Siempre me pasan cosas malas.”
 - “Yo no puedo perdonarlos.”
 - “Todos están siempre en mi contra.”
 - “A Dios no le importa cuando yo sufro.”
 - “_____.”
- Después que descubras lo que crees, acude a Dios y pídele comprensión, sabiduría, y la verdad.
 - “Dios, ¿es verdad que yo no puedo cambiar?”
 - “Dios, ¿es verdad que soy impotente?”
 - “Dios, ¿es verdad que todos están siempre en mi contra?”
 - “Dios, ¿es verdad que no te importa cuando yo sufro?”
 - “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 la mentalidad de víctima?
- ¿Como sería “volverte a Dios” cuando te sientes como una víctima?