

Paso #4 - Haciendo un Inventario Sin Miedo

¡La discusión de esta semana es un poco diferente! La conversación puede ser más corta, pero la hoja de trabajo es más larga.

Revisa todo rápidamente antes de comenzar.

Discusión en grupo (5 minutos)

1. Alto, Bajo y Búfalo (si lo deseas)
2. ¿Cómo nos sentimos con respecto al día, la hora, la duración, el tamaño del grupo, el lugar, etc. de nuestra reunión?
3. ¿Qué ha salido bien? ¿Qué podemos seguir haciendo para asegurarnos de que siga funcionando bien?
4. ¿Qué podría ser mejor si fuera diferente? ¿Cómo podríamos hacer ese cambio?

Tómate un momento para reflexionar: ¿Está nuestro grupo lo suficientemente sano para continuar?

Sí, Hemos Establecido Confianza

SI YO comparto con vulnerabilidad, mantengo la confidencialidad, evito aconsejar a otros y soy digno de confianza.

Y cada miembro de mi grupo es vulnerable, mantiene la confidencialidad, evita aconsejar o "arreglar" a otros, y es digno de confianza.

ENTONCES los miembros pueden seguir compartiendo abiertamente.

Sí, Estamos Creciendo en la Confianza

SI estoy creciendo en mi vulnerabilidad al compartir, estoy aprendiendo a evitar aconsejar, he mantenido la confidencialidad hasta ahora y procuro ser digno de confianza.

Y cada miembro de mi grupo ha mostrado disposición a ser vulnerable en cierta medida, ha mantenido la confidencialidad hasta ahora, parece digno de confianza y generalmente evita aconsejar o "arreglar" a otros.

ENTONCES los miembros pueden seguir creciendo en su vulnerabilidad al compartir.

No, Nuestro Grupo Ha Quebrado la Confianza

SI no comparto con vulnerabilidad, o he roto la confidencialidad, o tengo tendencia a "arreglar" a otros, o no he demostrado ser digno de confianza.

O algunos miembros de mi grupo eligen no ser vulnerables, han roto la confidencialidad, tienden a aconsejar o "arreglar" a otros, y no han demostrado ser dignos de confianza.

ENTONCES los miembros no deberían compartir con vulnerabilidad Y este grupo debería pausarse hasta que se aborden los problemas. Si deseas ayuda para manejar esto, comunícate con un pastor y podemos ayudarte.

"Bien, ¿Quién Quiere Compartir Primero?" (Preguntas para la Discusión)

La discusión de esta semana es más corta. Si lo deseas, aún puedes usar una alarma. Una persona comparte a la vez. Todos los demás escuchan sin dar consejos, recomendaciones ni intentar arreglar nada.

1. Una "cicatriz" es una herida que ha sanado en tu historia. ¿Qué herida has tenido que fue transformada por la sanidad, la recuperación, la reconciliación o el crecimiento?
2. Una "costra" es una herida en tu historia que está en proceso de sanar. Cuando hablamos de la herida, también hablamos de la sanidad. ¿Qué está en proceso de sanarse, crecer o reconciliarse en tu vida?
3. Una "herida" no ha comenzado a sanar. Si se deja sin tratar, se "infectará" con amargura, enojo y resentimiento. En el paso #4, hacemos un inventario moral valiente y profundo de nosotros mismos. Considera:
 - a. ¿Estás dispuesto a reconocer tus "heridas": tus resentimientos, tu dolor y tu miedo que todavía te causan sufrimiento?
 - b. ¿Estás dispuesto a reconocer los resentimientos, el dolor, el miedo y el daño que tú has causado?
 - c. ¿Estás dispuesto también a reconocer cómo Dios te ha dotado y te ha hecho ser una bendición?
4. El paso de la próxima semana es la confesión: "Reconocer ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestras faltas." En otras palabras, compartimos nuestro inventario. ¿Cuánto te asusta esto?
5. ¿Qué crees que sucederá si compartes abiertamente?
6. Para muchos de nosotros, confesar nuestras heridas será una de las cosas más difíciles que hayamos hecho. Tómame un momento y decide si quieres dar este siguiente paso con el grupo. Si es así, haz este compromiso:
 - a. "Me comprometo a hacer la tarea esta semana y a compartir con sinceridad con ustedes en nuestra próxima reunión."
7. Es importante que tanto la confianza como la vulnerabilidad estén presentes al compartir. En otras palabras, podemos compartir con honestidad sin compartir absolutamente todo en este momento. Esto es especialmente importante mientras crecemos en vulnerabilidad.
 - a. En una escala del 1 al 10, ¿qué tan vulnerable planeas ser cuando confieses?
 - b. En una escala del 1 al 10, ¿qué tan vulnerable quieres que sea tu grupo en su confesión?

"¡Gracias por compartir! ¿Podemos orar por ti?"

TAREA - Un Inventario Moral Valiente y Profundo (Individualmente)

1. Encuentra un momento y un lugar esta semana donde puedas concentrarte.
2. Tómate un momento para estar quieto.
3. *Ora: "Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón; pruébame y conoce mis pensamientos inquietos. Mira si hay en mí algún camino de perversidad, y guíame por el camino eterno."*

Salmos 139:23--24

4. Considera tu historia y responde a cada uno de los siguientes cuatro inventarios, escribiendo de 3 a 5 respuestas para cada uno. Puedes escribir más si lo deseas.
5. Recuerda, no vuelvas a abrir una "cicatriz" o una "costra". En su lugar, considera las "heridas" que todavía necesitan sanidad.

#1 - Mi Inventario del Miedo: ¿De qué tienes miedo y qué te motiva a hacer ese miedo?

Algunos miedos son: estar solo, el dolor, el abandono, la insignificancia, perder el control, perder la libertad, la enfermedad, la traición, la intimidad, el rechazo, la violencia, la pérdida, la falta de hogar, la inseguridad, quedar excluido, la confrontación, etc.

Por ejemplo: Tengo miedo de que mis hijos crezcan y fracasen. Debido a ese miedo, confieso que controlo en exceso sus decisiones, sobrecargo sus compromisos, los presiono para que logren metas y desanimo amistades que no considero productivas.

Tengo miedo de _____.

Debido a mi miedo, confieso que _____.

(repite el mismo patrón 5 veces -- se mantienen las mismas líneas)

Tengo miedo de _____.

Debido a mi miedo, confieso que _____.

#2 - Mi Inventario del Resentimiento: ¿A quién o a qué guardas resentimiento y por qué?

Sé específico. ¿Qué impacto ha tenido eso en ti y qué historia te cuentas a ti mismo como resultado? ¿Qué parte de este resentimiento te pertenece "asumir"?

Por ejemplo: Resiento a mis padres por no haber estado en casa cuando yo crecía. Por esto, la historia que me cuento es que no soy digno de amor ni de pasar tiempo conmigo. Esto ha afectado mi confianza, mi relación con mi cónyuge y la manera en que trato a mis amigos. Sin asumir la responsabilidad de las acciones de otros, confieso que evito las reuniones familiares, cierro la intimidad y no respondo los mensajes.

Resiento a _____ por _____.

Por esto, la historia que me cuento es _____.

Esto ha afectado _____.

Sin tomar en cuenta la responsabilidad de las acciones de otros, confieso que _____.

(repite este bloque cuatro veces)

#3 - Mi Inventario de Quebranto

Esto puede tomar muchas formas: daño que has recibido, daño que has causado, un momento o decisión significativa, una ruptura en una relación, un pasatiempo o hábito dañino, una prioridad equivocada u otra cosa. También puede tratarse de temas como el sexo, el dinero, la familia, el poder, entre otros.

Por ejemplo: Un recuerdo, relación o aspecto de mi vida que tiene quebranto es mis conversaciones. Esto se ha manifestado en compartir secretos que me confiaron, chismear durante el almuerzo con amigos, mentir cuando me confrontan y cambiar las historias para hacerme ver mejor. Sin asumir la responsabilidad de las acciones de otros, confieso que mi parte es que disfruto la atención que recibo de las historias, me siento intencionalmente en la misma mesa para almorzar y trato de convencer a las personas de que confíen en mí para que me cuenten sus cosas.

Un recuerdo, relación o aspecto de mi vida que tiene quebranto es _____.

Esto se ha manifestado como _____.

Sin asumir la responsabilidad de las acciones de otros, confieso que mi parte es _____.

(repite este bloque cuatro veces)

#4 - (Opcional) Mi Inventario de Fortalezas

¿Cómo te ha dotado Dios? ¿Cómo has sido una bendición para otros? Es importante recordar que un inventario completo y equilibrado de nuestra vida no debe incluir solo dolor y quebranto: también hay fortalezas y buenos dones.

Por ejemplo: Algo en lo que soy bueno, de lo que me siento orgulloso o agradecido, o con lo que he bendecido a otros, es mi musicalidad. Un recuerdo significativo de esto para mí es la vez que toqué villancicos con mi guitarra junto a mis amigos.

Algo en lo que soy bueno, de lo que me siento orgulloso, agradecido o con lo que he bendecido a otros es _____.

Un recuerdo significativo de esto para mí es _____.

(repite este bloque cuatro veces)