

LA DISCIPLINA DE ARREPENTIMIENTO: pasos 6 y 7

– basado en los siete pecados

EJERCICIO DE PREPARACIÓN:

En el siguiente ejercicio pretende ayudarle a prepararse para dejar ir los defectos de carácter descubierto mientras trabajando el paso cuatro. Cuando sea necesario, consulte a su inventario del cuarto paso escrito.

Orgullo: Arrogancia; comportamiento desdeñoso o tratamiento de otros; arrogancia.

¿En que formas son dispuestos a dejar ir a su constante necesidad de impresionar a los demás?

¿Qué dificultades tienen el dejar su preocupación con su auto?

Codicia: Egoísmo; acaparamiento; nunca tener suficiente de cualquier cosa.

¿Qué temas perder por dejar ir nuestra necesidad intensa de las cosas materiales?

¿Qué se gana por renunciar a sus tendencias egoístas?

Lujuria: Una indulgencia intensa actividad sexual inadecuado; deseo por encima de lo normal.

¿Qué comportamiento sexual inapropiado Dios le pide a renunciar?

¿Cómo eliminar sus tendencias lujuriosos cambiará su comportamiento social actual?

Deshonestidad: Engaño; disposición a defraudar o engañar; justificando comportamientos deshonestamente.

¿Qué ansiedades sientes cuando te das cuenta de la necesidad de decir la verdad?

¿Cómo honestidad mejorará la calidad de su vida?

EJERCICIO DE ELIMINACIÓN DE RASGO:

En el siguiente ejercicio es para ayudarle a revisar su éxito en dejar sus defectos de carácter.

Humildad: Ser conscientes de las deficiencias; no orgulloso; no agresivo; modesto; viéndonos como Dios nos ve.

Forme una lista en la que están practicando humildad.

¿Qué nuevos comportamientos muestran su actitud más humilde hacia Dios?

Generosidad: Voluntad dar o compartir; ser desinteresado.

Citar ejemplos de su voluntad de compartir con otros.

¿Cómo ayuda tu nuevo comportamiento a que se preocupe por la felicidad y el bienestar de los demás?

Aceptación del yo Sexual: Sentirse cómodo con su naturaleza sexual, sin necesidad de tenerlo a conducir a las relaciones sexuales. Expresando claramente las preferencias para la actividad sexual con pareja.

¿Cómo ha mejorado su comportamiento sexual debido a dejar ir de tu relación sexual inadecuado?

¿De qué manera su autoestima ha mejorado debido a la mejora de su sexualidad?

Honestidad: Decir la verdad; ser digno de confianza. Honestamente usted presentar sin crear falsas ilusiones por bien de impresiones. Ser veraz acerca de sus sentimientos reales.

¿Qué sentimientos superficiales sufren cuando se corre el riesgo de ser honesto en su comunicación con otras personas?

¿Cómo ser digno de confianza mejoró su relación con los demás?

Gula: Apetitos anormales y distorsionados; abrumadora necesidad de posesiones; excesivo comer o beber.

Al cambiar sus hábitos de indulgencia, ¿qué beneficios espera obtener?

¿Qué estás dispuesto a renunciar?

Envidia: Celos; anhelo doloroso o resentido por una ventaja o beneficio disfrutado por otro, combinada con un deseo de poseer el mismo beneficio percibido.

¿De qué manera estás listo para disminuir sus deseos de riqueza material y estado?

¿Qué crees que tu vida será cuando ya no tengas celos?

Pereza: No inclinado a la actividad o esfuerzo; no energéticos o vigoroso; distinta evasión de la responsabilidad.

¿De qué manera estás dispuesto a aumentar su productividad?

¿Qué están dispuestos a hacer para eliminar su hábito de indecisión?

Templanza: Moderación en el comer y beber; control de autoindulgencia en todas las cosas.

Citar ejemplos que muestran la moderación en el uso de alimentos y bebidas.

¿Cómo controlar la autoindulgencia en otras áreas?

Amistoso: Armoniosa; entusiasta y servicial hacia los demás.

Explicar cómo ser amistosa le ayuda a sentirse más cómodas con usted y otros.

Formas de lista en la que su entusiasmo hacia los demás está mejorando su autoconfianza.

Energetic: Interés activo en ideas y actividades; atención a las necesidades de trabajo y juego.

¿En qué áreas de tu vida es notable mayor energía?

Citar ejemplos de hábitos de trabajo que muestran están siendo más productivos.

ORACION DE LA SERENIDAD

Dios, concédeme la serenidad
para aceptar las cosas que no puedo cambiar,
el valor para cambiar las cosas que puedo cambiar
y la sabiduría para conocer la diferencia;
viviendo un día a la vez,
disfrutando un momento a la vez;
aceptando las adversidades como un camino hacia la paz;
pidiendo, como lo hizo Dios,
en este mundo pecador tal y como es,
y no como me gustaría que fuera;
creyendo que Tú harás que todas las cosas estén bien
si yo me entrego a Tu voluntad;
de modo que pueda ser razonablemente feliz en esta vida
e increíblemente feliz Contigo en la siguiente.
Amen.

– Reinhold Niebuhr