

¿SOMOS BENIGNOS?

NUEVA VIDA MADRID

16 DE MAYO DE 2018

NOSOTROS, ¿SOMOS BENIGNOS?

Dentro de los conceptos que hemos analizado de afectando es aprender a ser BENIGNO, me ha gustado el benignos o buenos con de "Uno que nace dispuesto nosotros mismos. La Biblia a hacer el bien". Si lo vemos nos dice en **Mateo 22:39** "Y bien, es una gran verdad, **el segundo es semejante:** porque cuando Dios creó al **Amarás a tu prójimo como hombre lo hizo a su imagen y a ti mismo".**

semejanza, (Leer Génesis

1:26), lo hizo dispuesto a hacer lo bueno; pero sabemos bien, que el pecado esta dispuesto es a hacer lo malo, (Leer Eclesiastés 8:11). Pero Dios, como Padre, sigue buscando que el hombre recupere esa imagen perdida en sus hijos y que nos dispongamos a ser como Él es: Benigno, Bueno, Misericordioso, Amigable.

Se que el Señor todavía tiene un trabajo arduo con nosotros y que todavía hay muchas cosas que debemos cambiar, para parecernos a Él.

Una de las áreas que quiero tratar en esta lección, y que se que nos ha afectado alguna vez o que nos está indignidad y odio hacia nosotros mismos.

Pero, ¿de dónde vienen estas sensaciones? ¿Cómo nos influyen? ¿Y qué podemos hacer para vivir una vida libre de las duras actitudes de nuestra crítica interna?

Pero me pregunto ¿Realmente somos buenos con nosotros mismos?, ¿nos distorsionó esa obra de Dios y actualmente el hombre como dice este versículo? Tengo que responder que, muchas veces, no solamente amamos a nosotros mismos como dice este versículo? Tengo que responder que, muchas veces, no solamente amamos a nosotros mismos; sino que nos adiamos a nosotros mismos.

Encontré un artículo del Dr. Jose Manuel Garrido, que me pareció interesante y quiero que lo leas y lo analices:

¿POR QUÉ ME ODIO A MI MISMO?

La expresión "tu eres tu peor enemigo" encierra a menudo una gran verdad. Es una realidad dolorosa que mucho de lo que nos limita en

¿QUÉ ES REALMENTE LA VOZ CRÍTICA INTERIOR?

En una reciente investigación, los psicólogos Robert y Lisa Firestone encontraron que el pensamiento autocrítico más común entre una población diversa de sujetos sometidos a prueba es "Soy diferente de los demás". La mayoría de las personas se ven a sí mismas como diferentes, no en un sentido positivo o especial, sino en un sentido negativo.

Incluso aquellas personas que parecen bien adaptadas y son muy queridas en sus círculos sociales

tienen profundos reconocer esta voz como el sentimientos de ser un enemigo destructivo que es, fraude. Este sentimiento nos confundimos con nuestro acerca de nosotros mismos punto de vista real, es común porque cada persona está dividida en dos.

y creemos todo lo que nos dice acerca de nosotros mismos.

Según describe el Dr. Robert Firestone, cada uno de nosotros tiene un "yo real", una parte de nosotros que se basa en la auto-aceptación, así como un "anti- yo", una parte de nosotros que se auto rechaza.

El anti-yo se expresa mediante una "voz interior crítica". Esta voz crítica es como un coach interno que comenta negativamente cada instante de nuestras vidas, experiencias negativas de la influyendo así en cómo nos comportamos y cómo nos sentimos acerca de nosotros mismos.

Está ahí para socavar más tarde a nosotros nuestras metas: "¿Quién te crees que eres?, nunca tendrá éxito". Está ahí para socavar nuestros logros: "¡ Esto no va a terminar bien. Tardé o influyentes son internalizadas temprano vas a meter la pata". Está ahí para sabotear nuestra propia imagen. Es lógico nuestras relaciones: "Ella piensa que, así como las realmente no te ama. No actitudes positivas de debes confiar en ella".

Todos poseemos en mayor o menor medida esta voz crítica. Para muchos de nosotros, este pensamiento está tan arraigado que apenas nos damos cuenta cuando se presenta. En lugar de

enfrentan a una difícil tarea, en la medida en que surgen los sentimientos dolorosos de su propio pasado.

Por lo tanto, pueden reaccionar de forma inapropiada o críticamente con sus hijos en los momentos de estrés. Por otra parte, los propios sentimientos críticos que los padres tienen hacia sí mismos, a menudo son transmitidos a sus hijos de manera inconsciente.

¿CÓMO AFECTA LA VOZ CRÍTICA A MI VIDA DIARIA?

La voz crítica interior impacta en nuestras vidas de diferentes maneras. Podemos adaptarnos a ella tratándola como a un entrenador y escuchar sus consejos destructivos. Cuando se nos dice repetidamente que no valemos nada, podemos llegar a elegir amigos y parejas que nos tratan como si de verdad no tuviéramos valor alguno.

Si se nos dice que somos estúpidos, es posible que la falta de confianza nos lleve a cometer errores que nos hagan parecerlo. Si se nos dice que no somos lo suficientemente atractivos, podemos tomar la decisión de evitar a toda costa una relación romántica.

Cuando escuchamos a nuestro crítico interno le

¿POR QUÉ ME ODIO A MÍ MISMO?

"Me odio a mí mismo" es una expresión interna tristemente común contra la que luchan personas de todas las edades. Pero ¿de dónde

viene este tipo de pensamientos? Para los doctores Robert y Lisa Firestone estos pensamientos se originan en las instantes de nuestras vidas, experiencias negativas de la vida temprana. La forma en que somos vistos mientras crecemos y las actitudes dirigidas hacia nosotros conforma cómo nos vemos

dirigidas hacia nosotros por nuestros padres hacia nosotros nos pueden llevar a

componer nuestra pata". Estas actitudes negativas de los padres hacia nosotros nos pueden llevar a

desarrollar la autoestima y la confianza, sus actitudes más

No se trata de culpar a los padres. Es importante darse cuenta de que los padres se

damos el poder sobre por los demás, ni por amas de veras. Distánciate nuestras vidas. Incluso nosotros mismos. Si podemos comenzar queremos ser obedientes a lo a proyectar estas reflexiones que Dios determina que críticas sobre los demás. hagamos, debemos mas bien Corremos el riesgo de amar, amar nuestros comenzar a percibir el mundo semejantes como nos a través de su filtro negativo. amamos a nosotros mismos.

Aquí es donde los **AMARÁS AL PRÓJIMO** pensamientos paranoicos **COMO A TI MISMO**

pueden entrar en escena, cuando empezamos a Para entender que significa cuestionar o criticar a las amarse a sí mismo, personas que nos ven de pregúntate primero qué manera diferente de cómo significa amar a otro. El amor hace al menos estas tres cosas:

Por ejemplo podemos luchar

contra los halagos y los refuerzos positivos, ya que el valor incondicional y único contradicen la forma en que de la persona amada.

nos percibimos a nosotros

mismos. Podemos tener problemas para aceptar el amor, ya que no somos el amor, ya que no somos necesidades de la persona capaces de desafiar a amada.

nuestro crítico interno.

3. El amor perdona y olvida

Esta voz no sólo es dolorosa, sino que también es familiar. Se ha arraigado en nosotros

desde la infancia y por tanto a menudo tenemos dificultades simplemente para reconocerla, mucho más para oponernos a ella.

Cuando se nos pide "amar al prójimo como a nosotros mismos" lo que subyace es que cualquier cosa que hagamos por nuestro prójimo, estemos dispuestos

¿QUÉ PUEDO HACER PARA DEJAR DE ODIARME A MÍ MISMO?

Ya en esta parte quiero dejar el consejo de la Palabra de prójimo. No puedes amar a Dios. El único que odia es el diablo y procura que odiamos otro.

a otros y a nosotros mismos.

(Leer 1 Juan 3:15). No Imagina que eres una de podemos albergar en esas personas a las que nuestros corazones el odio

¿Intento verdaderamente considerar y satisfacer mis necesidades tal como tengo en cuenta y satisfago las suyas?

¿Me he perdonado realmente a mí mismo por mis faltas y errores del mismo modo que les he perdonado los suyos?

¿Piensas en ti mismo con la misma amabilidad y afecto con que lo haces de aquellas personas a las que más amas?

¿Te concedes a ti mismo el mismo afecto y comprensión que les ofreces a ellas?

Si la respuesta es "NO", creo que debes cambiar y pedirle al Señor que derrame de su amor sobre tu vida, para que comiences a amarte, tal cual y como eres, sabiendo que Dios aún no ha terminado su obra contigo. Y si tu respuesta es SI, te felicito porque has superado esta lección y como te amas a ti mismo, supongo, amas también a tu prójimo. Pero como en los caminos del Señor, no todo queda estático, sin crecimiento y evolución, si ya has superado esto; el Señor te envía ahora a amar a tus enemigos. Cuando hagamos todo esto, tendremos en nuestro ser la imagen del Padre bueno. Nos pareceremos a ÉL.

iiiQue bendición!!!