



Semana 4

Fecha: _____

Excusas

Excusas.... Todos los tenemos y todos los usamos. ¿Qué es una excusa? ¿Alguna vez ha considerado cuántas excusas usamos en un día determinado? "Oficial, la luz era amarilla cuando lo atravesé." "El perro se comió mi tarea." "No pensé que te importaría..."

Escribe algunos ejemplos de excusas que usas:

1. _____
2. _____
3. _____

No importa qué tan grande o pequeña sea una excusa, generalmente se pretende ocultar nuestra verdadera intención. Por ejemplo, una excusa que podría utilizarse es: "No tuve tiempo de comprar leche como usted le preguntó porque el tráfico era demasiado malo" cuando en realidad usted tenía su mente en otra cosa y olvidó por completo pasar por la tienda.

También hacemos excusas para la gente. Hacer excusas para las personas es lo que nos lleva a relaciones que pueden llegar a ser tóxicas, o disfuncionales.

¿Qué es tóxico? _____
¿Qué es disfuncional? _____

Tóxico se define como capaz de causar lesiones o la muerte; venenoso.

La disfunción se define como no funcionando normalmente o correctamente.

Por lo tanto, la pregunta sería que hacer excusas para? Y sí, usted necesita escribir sus nombres:

- _____
- _____
- _____

En 1519, el Conquistador Hernán Cortez partió de España para capturar un gran tesoro de oro y esmeraldas en el magnífico Imperio Azteca (ahora México). Antes de salir de España, había vendido todo lo que tenía para comprar una flota de barcos y había reclutado a un ejército de 500 hombres que creían en su misión de viajar con él. A mitad de camino a su destino, su ejército comenzó a quejarse y quejarse. Según la leyenda, Cortez temía que parte de su ejército intentara retirarse a España, por lo que les dijo que quemaran los barcos. Al quemar su único medio de transporte de nuevo a la seguridad y la comodidad de su patria, el ejército no tenía más remedio que avanzar y trabajar más duro para lograr el éxito.



En nuestras propias vidas, tenemos muchos "barcos" que nos permiten retirarnos a la (falsa) comodidad de nuestros "viejos" caminos, nuestros "ir a" comportamientos. A menudo nos sentimos tentados a subir a bordo de los barcos que remaban río abajo - de vuelta a la tierra de los familiares porque es más fácil que remando río arriba hacia el cambio y territorio desconocido.

Recuerde que el cambio es aterrador porque implica ser responsable de sus acciones (opciones).

Piense en ello por un minuto ¿qué "barcos" necesita quemar? Significado, hay cosas en su vida que le mantienen que vuelve a la comodidad de sus maneras viejas en vez de remar hacia el éxito.

Tenga en cuenta, cuando hablamos de éxito en estas lecciones, no estamos hablando de ganar millones de dólares y tener una casa enorme. No, nuestra definición de éxito triunfa sobre nuestras adicciones y lograr la independencia personal y financiera.

Recuerde: las adicciones no son sólo drogas y alcohol. Una adicción es cualquier cosa que te impide seguir adelante. Adicción: el estado de ser esclavizado a un hábito o práctica. Nuestra definición de éxito también implica librar nuestras vidas de todos los ídolos. Ídolos: cualquier persona o cosa considerada con ciega admiración, adoración o devoción o poner cualquier cosa ante el Señorío de Dios.

Ahora que lo pensaste; Anote qué "barcos" necesita para quemar hoy.

- _____
- _____
- _____

Piense de nuevo en la historia de nuevo. ¿Por qué Cortez hizo que sus hombres quemaran sus barcos?

Respuesta: Sin ninguna manera de llegar a casa, los hombres se vieron obligados a mirar hacia adelante y trabajar para hacer su viaje en la nueva tierra un éxito.

Cortez tenía un gol y arriesgó todo para lograr ese objetivo.

¿Qué es lo que realmente quieres para tu vida, pero tienes demasiado miedo para ir después? ¿Un grado universitario? ¿Libertad de una relación abusiva? ¿Libertad de drogas? ¿Libertad de ira? Escríbelo: _____



Vivimos en una sociedad llena de excusas. ¿Discrepar? Entonces, sólo preste atención a las conversaciones de la gente. ¿Alguien asume la responsabilidad por sí mismos hoy? En su mayor parte, la respuesta es NO. Nuestra primera respuesta es: "algo me pasó", "alguien me hizo mal". ¿Cuándo fue la última vez que nos miramos en el espejo y le dijimos, ¿qué podía hacer mejor o diferente? Se remonta a la definición de locura de la que hablamos anteriormente en el libro.

La locura es: _____

Locura: Haciendo lo mismo una y otra vez y esperando un resultado diferente.

Creciendo, ¿recuerdas por qué tu mamá te dijo que no comas pasta cruda de galletas? ¿Porque la masa de la galleta contiene los huevos crudos y comer los huevos crudos te hará enfermar! De acuerdo, confesión, íbamos a echar una o dos cosas mientras mezclábamos la masa, ¿no? Mi madre y mi abuela decían: "Si te enfermas, es tu propio problema". No habría ninguna compasión, no "Lo siento que está enfermo". Sólo habría un "te dije que no comieras eso, y aún así hiciste la elección de conseguir la cuchara y comer esa masa". Entonces habría un "¿has aprendido tu lección"? En ese momento nos diría que sí, porque nos estábamos sintiendo muy mal, pero tan pronto como el dolor de estómago se había ido y mamá hizo galletas de nuevo ¿dónde estaba yo? Volver a la cocina comiendo más masa. ¿Por qué?

Porque la consecuencia (la idea de que podría enfermarme) no superaba mi deseo. Yo estaba dispuesto a hacer esa elección en un "¿Qué pasa si" consecuencias. Pero si me enfermaba, ¿de quién sería la culpa? _____ ¿Quién tendría que vivir con la consecuencia? _____

Pero en el mundo lleno de excusa vivimos en lo que sería la respuesta?

¿Qué tal esta respuesta: Mamá, no puedo creer que me dejaste comer esa masa de galletas.

Estoy tratando de culpar a _____ y tomar la culpa de? _____

Esta es una forma de hacer una excusa para que no tenga que tomar las consecuencias que se llama la mentalidad de "No es mi culpa". Así que piense en ello durante unos minutos y recuerde algunos "No es mi culpa" que usted ha oído o dicho en el último día o incluso la semana.

No es mi culpa: _____

No es mi culpa: _____

No es mi culpa: _____



Sé que cada uno de ustedes ahora reconoce que todo lo que hacemos tiene una consecuencia. Pero esperamos que ahora también sepas que una consecuencia puede ser una mala consecuencia o una buena consecuencia.

Por lo general, "no es mi culpa" se dice cuando la consecuencia no ocurrió justo como la persona planificada. Así que recuerda, todas las opciones son buenas o malas, por lo tanto, todas las consecuencias son buenas o malas.

Así que, ¿cómo se va a tomar para que usted diga **NO MÁS EXCUSAS?**

¿Hay personas en tu vida por las que haces demasiadas excusas? Puede que tenga que disociarse con esas personas. Recuerde la analogía autobús desde la semana 3? ¡Lánzalos del autobús! Usted puede estar pensando, puedo / t deshacerse de mi esposa / hijos. Es verdad. Sin embargo, puede cambiar su relación con ellos y buscar nuevas formas de interactuar con ellos

Los nombres de las personas que todavía se hacen excusas para:

- _____
- _____
- _____
- _____

Nombre a las personas en su vida que están haciendo excusas para USTED:

- _____
- _____
- _____
- _____

Poner excusas para las malas opciones permite en realidad, le da permiso, para continuar en ese patrón de vida. ¿Recuerda en la Semana 2 la Profecía Auto-Cumpliendo? Bueno esta semana vamos a ver de nuevo con excusas siendo nuestro "expectativa".

¿Qué excusas usas mucho o escuchas mucho?

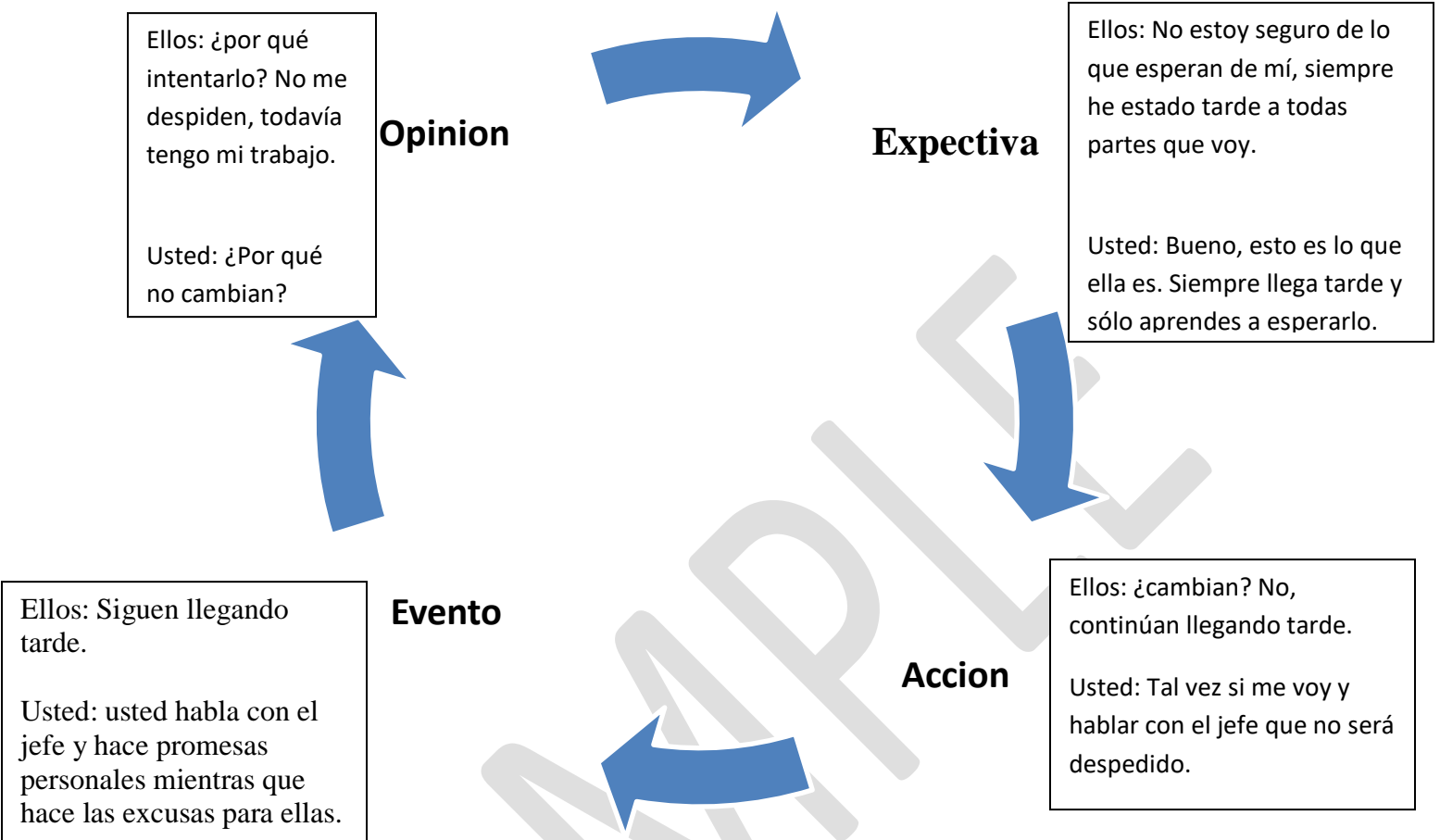
- _____
- _____
- _____



Para este ejercicio utilizaremos la excusa: "Siento haber llegado tarde otra vez" Basado en la expectativa de que: Voy a llegar tarde.



Al hacer excusas para esta persona termina así:



¿Así que usted ve que mientras que hacer las excusas para sus malas decisiones está realmente "permitiendo" que continúen haciendo malas elecciones? Esto se llama vivir con negación, lo que obviamente no es útil para ellos o para usted.

Aquí hay algunos ejemplos de declaraciones si alguien está viviendo en negación:

- Puedo parar _____ cuando quiera.
- Tengo el derecho de elegir cómo vivo mi propia vida
- Mi conducta no afecta a nadie sino a mí.

- _____
- _____

¿Está permitiendo a alguien o alguien que le permite permanecer en un estado infeliz, posiblemente insalubre?



Nuestras acciones / comportamientos afectan a todos. Piense en un comportamiento o una adicción que está tratando o cómo ha permitido que alguien viva en el estado de negación afectado lo siguiente:

- Amigos _____
- Hermanos _____
- Padres _____
- Colegio _____
- Cónyuge / pareja _____
- Trabajo _____
- _____

A medida que nuestras relaciones actuales se vuelven *saludables* (nacidas con honestidad en su núcleo), todavía tendremos que lidiar con relaciones pasadas que pueden no ser tan saludables. Hablemos de la co-dependencia, la vergüenza y la culpa.

Culpa = lo que he *hecho*. Vergüenza = *quién soy*.

Los problemas comienzan cuando la gente transfiere su vergüenza a nosotros. Cuando un individuo enmascara sus propios sentimientos de vergüenza, ya sea directa o indirectamente desviando la vergüenza hacia otra persona, los psicólogos la llaman transferencia de vergüenza. La transferencia de la vergüenza es un elemento importante de las "familias disfuncionales".

Por ejemplo, un padre alcohólico puede intentar encubrir la vergüenza de su adicción transfiriéndola a sus hijos / esposas a través del poder, el control, la crítica, el desprecio, la rabia, la culpa o incluso la exigencia de la perfección.

Crecí con un padrastro que nunca me golpeó físicamente, pero este hombre que mi madre se casó se suponía que era una figura paterna y que estaba lejos de ello. Él era un mujeriego, un alcohólico y él también era mi abusador. Vivimos en un mundo de disfunciones y secretos.

Recuerdo que cuando era lo suficientemente mayor para salir, me prepararía lo más silenciosamente posible, vería desde la ventana de mi dormitorio, y tan pronto como mi cita apareciera saldría corriendo por las escaleras y la puerta con la esperanza de que no Oye mi nombre ser llamado de nuevo a la sala de estar.

Yo muy rara vez tenía amigos, porque nunca supe qué estado de ánimo mi padrastro sería en un total de 24 horas.

Aprendí que cuando uno se enoja, amenazó ya veces incluso consiguió que sus cosas fueran arrojadas por las escaleras para ser empacadas por su madre antes de que ella lo sacara de la cama en las primeras horas, sólo para detenerse en la tienda de donuts, No aparecerá con las manos vacías en tu abuelo. Pero tan pronto como el "Lo siento" fue dicho que estábamos llenos de nuevo.

No hubo cambio de comportamiento sólo un "Lo siento, vuelve". Complicando los asuntos, me dijeron: Si yo dejaría de empujar sus botones lo que estaría bien. Así que usted ve el "Lo siento, volver" es igual si no presionar los botones. Yo era la excusa para su comportamiento.



Para complicar aún más el asunto está la "regla de no hablar" de la familia disfuncional.

La regla dice: "Silencio. Actúa como si nunca hubiera pasado.

El abuso crea vergüenza cuando la víctima del abuso busca ayuda y nadie oye su grito de ayuda. Esa persona maltratada piensa entonces que hicieron algo para causar el abuso.

Los secretos de familia producen vergüenza.

También aprendí un patrón de vida disfuncional importante. Cuando comencé a divertirme mientras estaba con un grupo de amigos, me encontré excusándome por qué no debería ser divertido y no debería divertirme. Al escribir esto, años después de mi graduación de la escuela secundaria, me di cuenta de que se trataba de un comportamiento aprendido que en realidad me encuentro todavía haciendo.

Vergüenza: La diversión igualó meterme en problemas cuando llegaste a casa no porque estuviera haciendo algo mal, sino porque ese era el miedo con el que vivía. Viviendo con la disfunción en nuestra casa, las cosas no tienen sentido, pero porque es "Normal", hasta que están lejos de ella no te das cuenta de lo "Un-normal" que realmente era o es.

Culpa: No estaba haciendo nada malo.

La vergüenza a menudo se transmite *directamente* a través de palabras, como hablamos en nuestro ciclo de "profecía auto cumplida" en la semana 2.

- Todo estuvo bien hasta que llegaste.
- "Usted no es buena; Usted es como tal y así. "
- "No puedes hacer nada bien".
- "Deberías avergonzarte de ti mismo."
- "Tu nunca haces nada."

Al igual que en mi infancia éstos terminaron siendo mis "expectativas", ¿qué hay de tu infancia? Algo de esto te suena familiar?

Una pregunta más seria es que todavía está permitiendo que suceda porque usted está en una relación abusiva? Recuerde que el abuso no siempre es físico o sexual, puede ser mental, verbal y emocional.



Reconocer las cosas en su pasado le ayudará a romper el ciclo y dejar de repetir los mismos errores. O otra manera de verlo es, usted dejará de tropezar con los demonios en su pasado. Si sigue mirando su ciclo y diciendo "si sólo...", entonces nunca llegará al punto de "recordar cuando..."

Así que tenemos que crecer y dejar de culpar a _____, (inserte el nombre de cualquier persona que usted haga excusas para o que hace excusas para usted).

Comience a tomar las acciones necesarias tanto para garantizar su éxito. Una vez más, recuerde que el éxito aquí no significa éxito monetario / material. Significa victoria sobre _____ (sea lo que sea que tengas como ídolo o adicción).

Sé que cada uno de ustedes ahora reconoce que vivimos en una sociedad donde no asumir la responsabilidad por nosotros mismos es la norma. Queremos culpar a todos los demás pero nosotros mismos. Por lo tanto, para hacer un cambio debe ir en contra de la sociedad y vivir romanos 12: 1-2 (NLT) diario:

Y así, queridos hermanos y hermanas, les suplico que den sus cuerpos a Dios por todo lo que ha hecho por ustedes. Que sean un sacrificio vivo y santo, el tipo que él encontrará aceptable. Este es realmente el camino a adorarlo. No copie el comportamiento y las costumbres de este mundo, sino que deje que Dios lo transforme en una nueva persona cambiando su forma de pensar. Entonces aprenderás a conocer la voluntad de Dios para ti, que es buena, agradable y perfecta.

Lea atentamente: ¡QUITAR EXCUSIONES - para usted y para los demás! Si la gente en tu vida (amigos, parientes, etc.) no está ayudando a construirte, entonces no deberían formar parte de tu "junta directiva" (recuerda la semana 3). No deben tener ninguna influencia en las decisiones que toma! ¡QUITAR EXCUSIONES! ¡Continua con tu vida! Quemar las embarcaciones! Iniciar la partida hacia un futuro diferente. ¿Cuál es su objetivo en la vida?

Mi meta en la vida es: _____

Decide hoy a asumir la responsabilidad por sí mismo. Si esa es una decisión que usted está listo para HOY, entonces firme aquí y date

Nombre _____

fecha _____

Pero recuerda que es una elección, una opción diaria para dejar de hacer excusas y dejar que tus excusas se conviertan en tu realidad



Hemos hablado mucho sobre nuestro pasado esta semana. Aquí está una página del diario para que usted escriba sus pensamientos a las preguntas siguientes:

¿Por qué continúo viviendo en la negación?

¿Por qué continúo haciendo excusas para mí?

¿Por qué continúo haciendo excusas para _____?

¿Qué me tomará dejar de hacer excusas?

¿Qué va a tomar para que deje de "tropezar con los demonios de mi pasado"?

¿Por qué dejo que la vergüenza se convierta en mi expectativa?



¿Cómo quiero verme a mí mismo?

¿Cuál es mi nueva expectativa para mí?

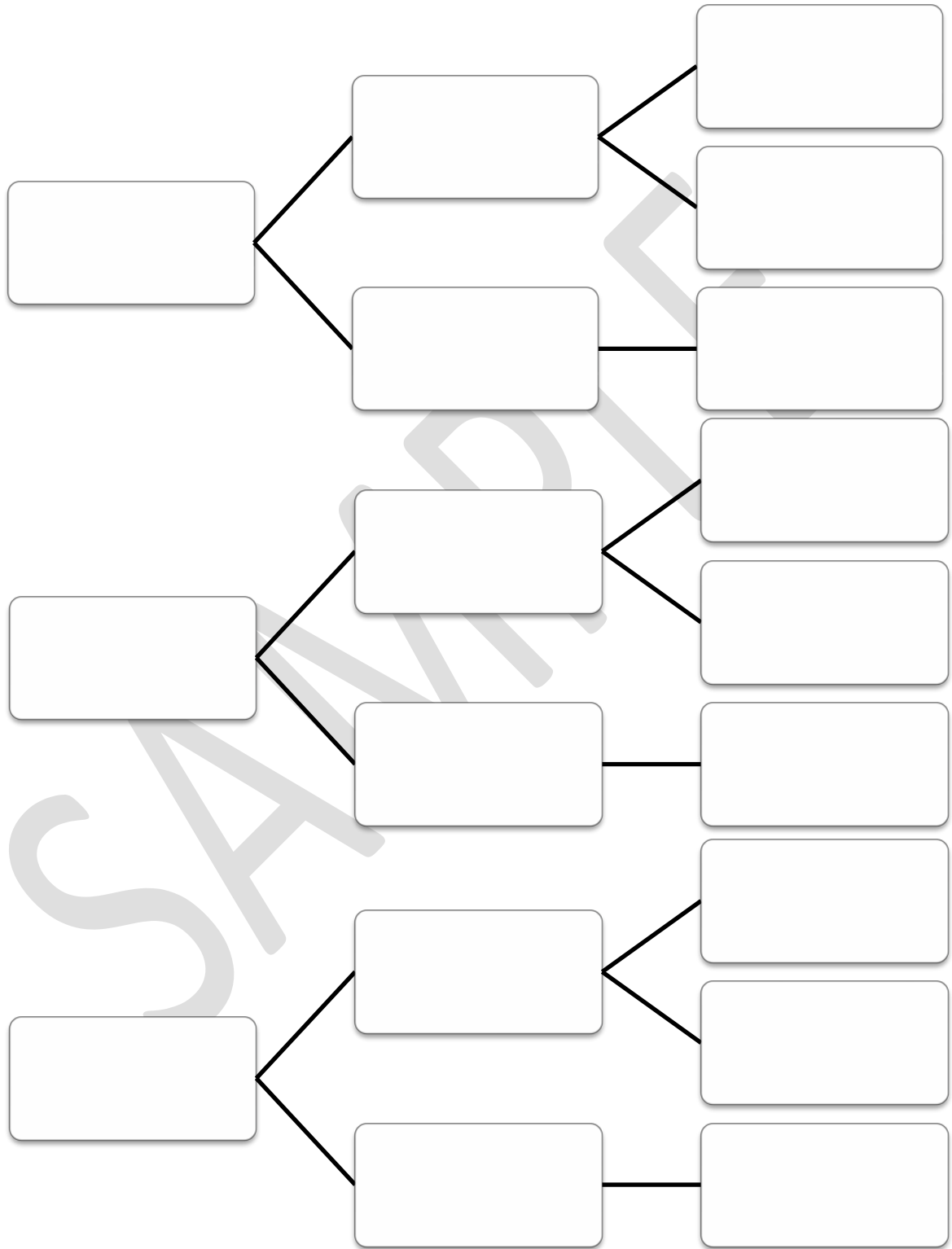
¿Quién en mi autobús todavía necesito evaluar?

¿Qué es lo que creo en mí mismo que no me permite tener mis nuevas expectativas?

SAMPLE



Metas para la semana:





Día 1

¡Anda, perezoso, fíjate en la hormiga! ¡Fíjate en lo que hace, y adquiere sabiduría! No tiene quien la mande, ni quien la vigile ni gobierne; con todo, en el verano almacena provisiones y durante la cosecha recoge alimentos. Perezoso, ¿cuánto tiempo más seguirás acostado? ¿Cuándo esperarás de tu sueño? Un corto sueño, una breve siesta, un pequeño descanso, cruzado de brazos... ¡y te asaltará la pobreza como un bandido, y la escasez como un hombre armado!
Proverbios 6:6-11(NVI)

Piense en la hormiga, una pequeña hormiga que se escabulle alrededor de recoger. ¿Alguna vez ha visto una hormiga con un trozo de pan o galleta? Durante todo el verano se prepara para el invierno. Nadie le dice qué hacer. Sólo sabe lo que tiene que hacer para sobrevivir. ¿Sabe usted lo que tiene que hacer para sobrevivir? ¿Lo estás haciendo? Si no está haciendo lo que se necesita, entonces necesita volver a leer la última parte de este versículo y pensar en lo que realmente quiere de la vida.

¿Qué significa esto para mí?

¿Cómo afectará esto mi forma de pensar?

¿Cómo me hace sentir esto?

¿Qué he hecho en las últimas 24 horas de las que estoy orgulloso y por qué?



¿Qué he hecho en las últimas 24 horas que desearía haber hecho de manera diferente?

¿Cómo puedo evitar esto en el futuro?

Cuando termines este día... dile a Dios cómo te sientes...

Dios hoy:

Dios estoy agradecido por:



Día 2

Estoy convencido de esto: el que comenzó tan buena obra en ustedes la irá perfeccionando hasta el día de Cristo Jesús.
Filipenses 1:6(NVI)

¿Entiendes esta promesa? Dios te creó por una razón! Él tiene un propósito para su vida y no es para sentarse aquí y hacer excusas y culpar a todos por sus problemas. Si hubiera permitido que mi infancia fuera una excusa para lo que me pasó, viviría en una zona muy deprimida de los Estados Unidos; Odio mi trabajo, vive cada día con poco significado. ¡Pero no! Tomé lo que me dieron y lo usé para convertirme en quien soy hoy. Algunos pueden decir que soy un "toro en una tienda de porcelana". ¿Se puede imaginar un toro en una tienda de porcelana y el daño que haría? ¿Es eso lo que necesitas para hacer algo nuevo hoy? ¿Estás listo para ese desafío?

¿Qué significa esto para mí?

¿Cómo afectará esto mi forma de pensar?

¿Cómo me hace sentir esto?

¿Qué he hecho en las últimas 24 horas de las que estoy orgulloso y por qué?



¿Qué he hecho en las últimas 24 horas que desearía haber hecho de manera diferente?

¿Cómo puedo evitar esto en el futuro?

Cuando termines este día... dile a Dios cómo te sientes...

Dios hoy:

Dios estoy agradecido por:



Día 3

Hermanos, no pienso que yo mismo lo haya logrado ya. Más bien, una cosa hago: olvidando lo que queda atrás y esforzándome por alcanzar lo que está delante, sigo avanzando hacia la meta para ganar el premio que Dios ofrece mediante su llamamiento celestial en Cristo Jesús.
Filipenses 3:13-14(NVI)

¿Estás viviendo en el pasado y simplemente dejando que la vida te suceda? Si lo es, entonces necesita volver a leer la parte subrayada del pasaje. Usted necesita estar esforzándose hacia lo que está por delante. Si sólo está dejando que el futuro ocurra, ¿a qué se esfuerzan? Sólo otra decepción porque no tienes objetivo? ¿Has hablado en serio de tus metas? Si no, entonces usted necesita sentarse hoy y reevaluar sus metas. ¿Son demasiado agresivos? Tal vez sus objetivos no son suficientemente agresivos. ¿Estás aburrido con ellos? Antes de responder a las siguientes preguntas, vuelva a las metas que escribió en la semana 2 y revise sus metas para la semana. Si son demasiado generales, entonces hazlos más específicos. Si usted fija sus metas demasiado bajas, después las hace más altas, más grandes! No temas soñar.

¿Qué significa esto para mí?

¿Cómo afectará esto mi forma de pensar?

¿Cómo me hace sentir esto?



¿Qué he hecho en las últimas 24 horas que desearía haber hecho de manera diferente?

¿Cómo puedo evitar esto en el futuro?

Cuando termines este día... dile a Dios cómo te sientes...

Dios hoy:

Dios estoy agradecido por:



Día 4

Por tanto, también nosotros, que estamos rodeados de una multitud tan grande de testigos, despojémonos del lastre que nos estorba, en especial del pecado que nos asedia, y corramos con perseverancia la carrera que tenemos por delante. Hebreos 12:1(NVI)

¿Qué se necesita para que corras con perseverancia (determinación, propósito, intención). ¿Tienes lo que se necesita? Pienso que usted hace o usted no desearía hacer este programa. Así que, hoy, haz tus elecciones y hazlas con propósito... determinación... intención. Pero, recuerda que cada opción tiene una consecuencia.

¿Qué significa esto para mí?

¿Cómo afectará esto mi forma de pensar?

¿Cómo me hace sentir esto?

¿Qué he hecho en las últimas 24 horas de las que estoy orgulloso y por qué?



¿Qué he hecho en las últimas 24 horas que desearía haber hecho de manera diferente?

¿Cómo puedo evitar esto en el futuro?

Cuando termines este día... dile a Dios cómo te sientes...

Dios hoy:

Dios estoy agradecido por:



Día 5

No digo esto porque esté necesitado, pues he aprendido a estar satisfecho en cualquier situación en que me encuentre. Sé lo que es vivir en la pobreza, y lo que es vivir en la abundancia. He aprendido a vivir en todas y cada una de las circunstancias, tanto a quedar saciado como a pasar hambre, a tener de sobra como a sufrir escasez. Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.
Filipenses 4:13-14(NVI)

Esta escritura es un popular "verso de la vida" para muchas personas. "Puedo hacer todas las cosas..." Bueno, yo estoy aquí para decirle mientras usted esté buscando a Cristo por todas sus respuestas y no al mundo que puede hacer todas las cosas. Pero, tan pronto como usted toma sus ojos y la esperanza de Jesús y confiar en el mundo, SE PRODUCIRA UN ERROR. Dios quiere que usted lo ame y confíe en Él... así que sígalo y permita que Él le dé fuerza.

¿Qué significa esto para mí?

¿Cómo afectará esto mi forma de pensar?

¿Cómo me hace sentir esto?

¿Qué he hecho en las últimas 24 horas de las que estoy orgulloso y por qué?



¿Qué he hecho en las últimas 24 horas que desearía haber hecho de manera diferente?

¿Cómo puedo evitar esto en el futuro?

Cuando termines este día... dile a Dios cómo te sientes...

Dios hoy:

Dios estoy agradecido por:



Día 6

Al llegar el séptimo día, Dios descansó porque había terminado la obra que había emprendido. Génesis 2:2(NVI)

Dios creó el mundo en 6 días y descansó el día 7. Necesitas ganar tu descanso. Usted no puede pensar que porque usted dio su mejor para 1 hora al día o 4 horas en el trabajo que usted puede llamarla un día. Un día es de 24 horas. Usted necesita trabajar y trabajar duro para que en el 7 ° día pueda tomar un descanso. Los americanos pensamos que "merecemos un descanso hoy" porque eso es lo que nos dice la TV; pero Dios, nuestro Rey y Señor nuestro, no dice tan rápido. El precedente que Él estableció a través de la creación fue trabajar 6 días completos y luego descansar el día 7. Por lo tanto, cuando usted no puede encontrar un trabajo o no están haciendo progresos en el logro de sus metas, pregúntese: "¿Le doy 100% o sólo le doy 50% o menos? Y sea HONESTO! El logro de sus metas está directamente relacionado con su voluntad de trabajar hacia esas metas.

¿Qué significa esto para mí?

¿Cómo afectará esto mi forma de pensar?

¿Cómo me hace sentir esto?

¿Qué he hecho en las últimas 24 horas de las que estoy orgulloso y por qué?



¿Qué he hecho en las últimas 24 horas que desearía haber hecho de manera diferente?

¿Cómo puedo evitar esto en el futuro?

Cuando termines este día... dile a Dios cómo te sientes...

Dios hoy:

Dios estoy agradecido por:
