

Encarte Especial - Agosto/2023

8º PRINCIPIO BÁSICO - ESPERANZADOR

De una crisis bien administrada, surge la posibilidad de un cambio positivo.

Colaboración: Celso Garrefa,
Miembro del Consejo Deliberativo de FEAЕ

1ª SEMANA / Principio con enfoque YO

El séptimo principio básico del Programa Amor-Exigente cita que tomar una actitud precipita la crisis y el octavo principio sugiere que debemos administrar las crisis precipitadas para cosechar los cambios positivos. Sin esto, la actitud no da los resultados que tanto deseamos. Obviamente, las crisis molestan y causan malestar y, por eso, la tendencia es retroceder; pero hay que afrontarlas. Para gestionar la crisis instalada, necesitamos mantener la calma incluso frente al caos, manteniendo un posicionamiento firme, sin retroceder en el primer revés. Como no es nada fácil enfrentar una crisis, es fundamental fortalecer nuestra espiritualidad y contar con el apoyo de nuestro grupo. .

Puesta en común:

- ¿Cómo puedo construir DE-FI-FOR-EJE (definir un objetivo, fijar prioridades, formular un plan de acción y ejecutarlo)? ¿Quién puede ayudarme?
- ¿Cómo trabajar en mí la resiliencia ante una gran crisis, preservando mi salud física, mental y espiritual?

Espiritualidad:

- Mensaje “Cajita de promesas”.

<https://www.mundodasmensagens.com/mensagem/reflexao-caixinha-de-promessas.html>

2ª SEMANA / Principio con enfoque YO y el OTRO

Entre las características de un dependiente de alcohol u otras drogas activo están el chantaje emocional, la amenaza y la táctica de terrorismo familiar. Cuando actuamos y generamos una crisis, es común que ellos reaccionen con mucha intensidad para retroceder y, así, continuar facilitando su uso indebido. Administrar la crisis significa permitir que se hagan cargo de las consecuencias y los daños derivados del consumo abusivo. Si no les permitimos afrontar las crisis que ellos mismos provocan, no ven la necesidad de buscar ayuda, tratamiento y apoyo. Nosotros afrontamos nuestras crisis, las del otro le pertenece, pero si les ahorraremos los sinsabores de sus elecciones, no contribuimos para que perciban los perjuicios y opten por el tratamiento.

Puesta en común

- ¿Cómo estoy enfrentando la crisis del otro? ¿Permito que él perciba los perjuicios o quiero asumir las consecuencias?
- ¿Cómo permitir que el otro se haga cargo de las consecuencias de sus elecciones, pero, sin abandonar o desistir de él?

Espiritualidad:

- Mensaje “Abraza las dificultades”.

<https://www.mundodasmensagens.com/mensagem/reflexao-abrace-as-dificuldades.html>

3^a SEMANA / Principio con enfoque YO y la SOCIEDAD

En sociedad, de vez en cuando, nos encontramos con situaciones conflictivas, ya sea en los grupos a los que pertenecemos, ya sea en relación con nuestra vecindad, ya sea en nuestro ambiente de trabajo, etc. Administrar esas crisis exige de nosotros mucha serenidad, equilibrio y diálogo. Retomar el control es urgente y por lo tanto es esencial adoptar un comportamiento asertivo; buscando restablecer la normalidad, sin fingir que nada está sucediendo, sin transformar un momento de desequilibrio en una verdadera guerra. No puedes combatir un incendio con combustible.

Puesta en común:

- ¿Qué comportamientos debo adoptar para mantener mi serenidad ante un momento de crisis o conflicto?
- ¿Cómo puedo actuar para no huir de la crisis, sino también para no permitir que se prolongue o se convierta en una guerra?

Espiritualidad:

- Mensaje: "Busque el equilibrio".
<https://www.mundodasmensagens.com/mensagem/busque-o-equilibrio.html>

4^a SEMANA / Revisar nuestros PRINCIPIOS ÉTICOS

"Mantener el carácter cooperativo y voluntario de su grupo familiar" - DONACIÓN

Un grupo familiar, sin que haya cooperación entre sus miembros, no pasa de un cúmulo de personas entre las cuales no se fortalecen los vínculos afectivos. En ese ambiente se vive sobrecargado, mientras que otros están holgados. Adoptar el carácter voluntario significa tomar una postura de donación, sin necesidad de que otros nos pidan o insistan para que lo hagamos. Voluntariado significa presentarnos de forma espontánea para contribuir con los demás, buscando el bien común. Pero cooperar no solo significa hacerlo para el otro o recibir del otro, sino construir juntos. .

Puesta en común:

- Analizando a los miembros de mi grupo familiar, ¿existe un equilibrio en las funciones o observo una división: unos sofocados, otros holgados? ¿Cómo ajustar?
- ¿Mi cooperación en el grupo familiar requiere que me pidan o me presento y realizo de forma espontánea?

Espiritualidad:

- Mensaje: "Las largas cucharas"
<https://www.mundodasmensagens.com/mensagem/especial-as-longas-colheres.html>

Este encarte especial integra la REVISTAE, publicación mensual de la FEA - Federación de Amor-Exigente. Periodista Responsable: Patrícia Medeiros (MTB 0066511/SP). Proyecto Gráfico: Bianchetti Propaganda

{revistae
AGOSTO/2023}



Amor-Exigente Uruguay
Regional Construyendo Libertad

AMOR EXIGENTE FEEA
FEDERAÇÃO DE AMOR-EXIGENTE