

## REGLAS PARA EL GRUPO PEQUEÑOS

- 1 Mantenga su conversación enfocada en sus propios pensamientos y sentimientos. Por favor, limite el tiempo de compartir de 3 a 5 minutos.
- 2 No se permite la conversación cruzada. Esto ocurre cuando dos o mas personas dialogan dentro de la reunión. Cada persona es libre de expresar sus sentimientos sin interrupción.
- 3 Estamos para apoyarnos unos a otros, no para arreglarnos unos a otros.
- 4 La confidencialidad y el anonimato son requerimientos básicos de este grupo. Lo que se comparte en este grupo, se queda en este grupo.
- 5 El lenguaje ofensivo no tiene lugar en un grupo de recuperacion Cristo-céntrico.

## TELÉFONOS DEL EQUIPO DE COMPAÑERISMO

---

MENTOR

COMPAÑEROS DE RENDIR CUENTAS

---

---

---

---

---



# Celebrate Recovery

Experience a safe place to find freedom from life's hurts, hang-ups, and habits.

CELEBREMOS LA RECUPERACIÓN®

## Libertad del Enojo

PAMFLETO DEL PROBLEMA

[BEULAH.CA/CELEBRATERECOVERY](http://BEULAH.CA/CELEBRATERECOVERY)



# Reconociendo el Problema del Enojo

Hay un plan y propósito para el enojo en nuestras vidas. El enojo es una de las emociones básicas dadas por Dios y por lo tanto hay maneras constructivas de lidiar y expresar enojo. Para muchos de nosotros el enojo es la forma

primaria que elegimos para expresar nuestras emociones. Por lo tanto, el enojo es un problema que debe ser manejado. Necesitamos aprender a reconocer los patrones dañinos del enojo, las emociones, y las circunstancias que nos empujan a que nos convirtamos en un enojón destructivo.

Para nosotros el enojo es una "dirección mala de conducirnos" un complejo que hemos desarrollado para encubrir heridas o miedo. Pero en sí, el motivo del enojo es un intento de preservar nuestro valor personal, nuestras necesidades esenciales, o convicciones básicas.

Podemos sentir culpabilidad y una intensa vergüenza sobre las acciones que llevamos a cabo durante nuestras expresiones dañinas de enojo. Prometemos nunca actuar de esa manera otra vez, solo para volvernos a encontrar en la misma situación, incapaces de cambiar bajo nuestro propia poder.

## Características de alguien que lucha con el problema del enojo pueden incluir, pero no se limita a que:

- Siente que tiene que levantar la voz para dar su punto de vista.
- Se Impacienta fácilmente cuando las cosas no van de acuerdo a sus planes.

- Cuando está disgustado puede cerrar cualquier comunicación o retirarse por completo de otras personas.
- Se molestan fácilmente cuando los amigos y la familia parecen ser insensibles a sus necesidades o convicciones.
- No olvida fácilmente cuando alguien "le hace mal"
- Cuando alguien le confronta con una opinión mal informada, está pensando cómo devolvérsela aun mientras siguen hablando.
- Cuando se ve forzado a lidiar con emociones o circunstancias que no quiere tiende a resentirse.
- Se molesta con otros que no se mantienen al mismo estandarte que usted mantiene.
- Seguido usar el sarcasmo y el humor para comunicar su punto.
- Siente que la gente lo toma en serio cuando es "agresivo".
- Puede actuar amablemente con otros por fuera, aunque se siente amargado y frustrado por dentro.
- Se encuentra exagerando por incidentes menores.

## Como Encontramos Recuperación

A Través de una relación con Jesucristo como nuestro Salvador y poder superior, y trabajando a través de los 8 principios y los 12 pasos Cristocéntricos, podemos encontrar libertad de nuestras heridas, complejos y hábitos.

## Características de alguien en recuperación por el problema del enojo estas incluyen, pero no se limitan a Acepta a Jesucristo como su Poder Superior.

- Acepta a Jesucristo como su Poder Superior.
- Trabaja el proceso de los 12 pasos de recuperación.
- Aprende que puede confiar en Jesús.
- Empieza a cambiar su propio enfoque y su deseo de servir a Dios y a otros.
- Aprende a tomar más responsabilidad personal de sus acciones y sus emociones.
- Aprende a tomar "una pausa" antes de reaccionar.
- Aprende a reconocer patrones dañinos de enojo en su vida.
- Comparte por lo menos con una persona, aquellos patrones y "provocaciones" y se hacen responsables de cómo lidiar con ellos.
- Aprende a manejar y lidiar con su enojo mas pronto.
- Efesios 4: 26, "Si se enojan, no pequen. No permitan que el enojo les dure hasta la puesta del sol".
- Llega a sentirse cómodo al expresar sus emociones más vulnerables tales como el miedo, las heridas, el rechazo, y la inseguridad.