

## Superando la vergüenza

Tema: #301

Categoría: Comportamientos

*"En cuanto a la pasada manera de vivir, despojaos del viejo hombre, que está viciado conforme a los deseos engañosos, y renovaos en el espíritu de vuestra mente, y vestíos del nuevo hombre, creado según Dios en la justicia y santidad de la verdad." Efesios 4.22-24*

La mayoría de nosotros hemos hecho algo de lo que no estamos orgullosos de haber hecho. Tal vez nuestra enfermedad mental nos ha causado que actuemos en maneras de las cuales estamos avergonzados. Esto nos hace sentir vergüenza sobre nuestro pasado, nuestra enfermedad, y nuestros errores. Podemos también sentir vergüenza de algo que estaba fuera de nuestro control. Demasiado a menudo, nuestra auto imagen actual es un reflejo de nuestro pasado.

### Efectos Secundarios de la vergüenza:

Temor a probar nuevas cosas	Relaciones Co-dependientes	Aislamiento
Auto-odio, Auto-lastimarse	Depresión	Autocompasión
Pasividad	Pérdida de autoconfianza	Retirarse
	Pérdida de Motivación	

### Razones por las que continuamos viviendo en vergüenza:

- Pensamos que merecemos ser castigados por nuestras malas acciones
- Pensamos que si "dejamos ir" la vergüenza en realidad estaremos diciendo que lo que sucedió no importa
- Sentimos que evitará que lo mismo vuelva a suceder

Desde un punto de vista del mundo estos son motivadores negativos!

Desde una perspectiva Cristiana estas son mentiras que le alejan de lo mejor de Dios!

### Aquí está la verdad:

- Usted puede ser totalmente perdonado por sus pecados pasados al estar de acuerdo con Dios y pedir perdón (ver oración en la hojita del asistente)
- Mientras usted entiende el perdón de Dios- perdónese a sí mismo! (No piense que su perspectiva supera la de Dios!)
- Deje que "el pasado" sea "el pasado". Entréguele su futuro a Él.
- Confíe en que la habilidad de Dios es más poderosa que su pasado. Permita que Él le transforme.

### Preguntas de Discusión:

1. ¿A dónde se encuentra usted con el concepto de vergüenza, perdón y renovación?
2. ¿Qué le está deteniendo?
3. ¿Cuál de las cosas que he mencionado hace menos sentido para usted?

## Superando la vergüenza

### Efectos Secundarios de la vergüenza:

Temor a probar nuevas cosas	Relaciones Co-dependientes	Aislamiento
Auto-odio, Auto-lastimarse	Depresión	Autocompasión
Pasividad	Pérdida de autoconfianza	Retirarse
	Pérdida de Motivación	

### Razones por las que continuamos viviendo en vergüenza:

- Pensamos que merecemos ser castigados
- Pensamos que “dejamos ir” la vergüenza dice “lo que sucedió no importa”
- Pensamos que recordarlo evitará que lo mismo vuelva a suceder

¡Motivadores negativos! ¡Mentiras que le alejan de lo mejor de Dios!

### Aquí está la verdad:

- Usted puede ser totalmente perdonado por sus pecados pasados al estar de acuerdo con Dios y pedir perdón (ver oración en la hojita del asistente)
- Perdónese a sí mismo! (No piense que su perspectiva supera la de Dios!)
- Entréguele su futuro a Él.
- La habilidad de Dios es más poderosa que su pasado. Permita que Él le transforme.

### Preguntas de Discusión:

1. ¿A dónde se encuentra usted con el concepto de vergüenza, perdón y renovación?
2. ¿Qué le está deteniendo?
3. ¿Cuál de las cosas que he mencionado hace menos sentido para usted?