

PASO 2

"LLEGAMOS A CREER QUE UN PODER SUPERIOR A NOSOTROS MISMOS PODRIA DEVOLVERNOS EL SANO JUICIO"

LECTURA PREPARATORIA:

Del libro *Alcohólicos Anónimos* (el libro grande) capítulos tres y cuatro.
Y del libro *Doce pasos y doce tradiciones*, el paso dos.

Después de descubrir que somos impotentes ante la subremuneración compulsiva, y de que somos incapaces de manejar nuestras vidas solos, es imperativo que encontremos ayuda. El paso dos nos dice que gradualmente encontraremos y llegaremos a creer en un poder superior a nosotros. Este poder nos devolverá el sano juicio, y específicamente: armonía, equilibrio, plenitud, solvencia y realidad.

Investiga cualquier bloqueo que tengas ante la creencia en un Poder Superior. Define un Poder Superior y clarifica como usar concretamente este Poder Superior en tu vida. Recuerda compartir tu viaje de desarrollar una relación con tu Poder Superior.

PREGUNTAS

11- Lee en el libro doce por doce el paso dos. Comenta por que es necesario antes de comenzar con el paso dos hacer el paso uno.

12- Describe, de manera específica, de que maneras te comportabas y eras insano respecto a la subremuneración (underearning), pensamientos irracionales, comportamientos y sentimientos, cuando estabas en activo de tu condición de subremunerado; y de que manera sigues peleándote con la irracionalidad y la locura.

13- Lee del libro *alcohólicos anónimos* el capítulo cuatro. *Nosotros los agnósticos*. Debate y reflexiona sobre los conceptos de honestidad, mente abierta y estar dispuesto. ¿Donde y como necesitas usar estos conceptos para tu futuro crecimiento y recuperación?

14- Debate y reflexiona como sobre has utilizado el método de sustitución en vez de aceptar un poder superior en tu vida. ¿Sigues buscando sustitutos en tu vida? Reflexiona sobre ello.

15- Debate y reflexiona sobre las siguientes ideas del paso 2 en el 12 y 12. A. Creer significa dependencia (reliance), no autosuficiencia (defiance).

B. Autosuficiencia es una de las principales características de un subremunerado compulsivo. C. "El aro por el que tienes que pasar es mucho más amplio de lo que te imaginas!"

16- Relee el paso 2 del 12 y 12 de *alcohólicos anónimos*. Debate y reflexiona tu exposición a los conceptos religiosos en tu infancia. En dos columnas escribe tus experiencias y sentimientos negativos hacia los conceptos religiosos y en la otra columna los positivos. ¿A que conclusiones llegas cuando haces balance y evaluas los pros y los contras.

17- Usando la escritura libre, escribe y explora tu rabia, presente y antigua, hacia Dios. Si no tienes conciencia de rabia hacia Dios, gasta unos minutos escribiendo sobre porque esto no te afecta a ti.

18- En que áreas, específicamente, necesitas que se te devuelva el sano juicio, (armonía, equilibrio, integridad, solvencia y principio de realidad)