

Colaboración: Branca Martins, 1ª Vice-Presidente da FEAE

8° PRINCIPIO BÁSICO - **ESPERANZADOR**

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

*1ª SEMANA - Principio con enfoque en **MÍ***

¿Debo cambiar? Al analizar nuestro comportamiento, a menudo descubrimos que no se alinea con la meta a la que aspiramos. Nosotros mismos no superamos los malos hábitos y las conductas negativas que condenamos en los demás. Por miedo a enfrentarnos a nosotros mismos, a veces tardamos en admitirlo. La decisión de cambiar puede acarrear consecuencias inesperadas, convirtiéndose en una CRISIS desafiante. Con valentía y humildad, afrontamos el desafío y establecemos metas utilizando el método DE-FI-FOR-EXE. Definimos el OBJETIVO: ¿qué cambiar? Fijamos prioridades: ¿qué es lo más urgente? Formulamos planes: ¿cómo hacerlo? Ejecutamos: ¿empezamos ahora? Las CRISIS a veces son difíciles, pero pueden tener excelentes resultados si se

gestionan bien. El grupo de apoyo nos ayuda a afrontarlas y a perseverar.

Compartir y Meta:

- ¿Qué debo cambiar o mejorar en mí? ¿Por qué?
- ¿Tengo malos hábitos, vicios, miedos o ansiedad?
- ¿Cómo usar DE-FI-FOR-EXE para afrontar una crisis personal?

Espiritualidad:

“La esencia del conocimiento reside en aplicarlo, una vez adquirido.” (Confucio)

Reflexión:

Damos el primer paso hacia nuestra meta cuando comprendemos que debemos cambiar nosotros mismos. ¡Este es el momento de tener fe y creer en nuestras capacidades!

*2ª SEMANA - Principio con enfoque **MÍ** y en el **OTRO***

Decidimos actuar para ayudar al otro, pero no esperábamos que las consecuencias se convirtieran en una crisis tan difícil de manejar. Hubo quejas, ofensas e incluso amenazas aterradoras. En algunos casos, descubrimos que la otra persona mentía y fingía colaborar sólo para manipularnos y seguir aprovechándose. Pero no podíamos dar marcha atrás, porque estábamos seguros de que era necesario actuar para evitar que la situación empeorara. Creamos una crisis compleja y ahora tenemos que gestionarla.

Compartir y Meta:

- ¿Nos arrepentimos de haber tomado cierta actitud?
- ¿Logramos mantener la decisión?
- ¿Usamos DEFIFOREXE?
- ¿Sentimos pena por la otra persona, aun sabiendo que hicimos lo mejor para ella?

Espiritualidad:

“Las personas exitosas primero toman las mejores decisiones y luego las gestionan día a día.” (John C. Maxwell)

Reflexión:

Hicimos lo que teníamos que hacer. Ahora nos corresponde gestionar con tranquilidad y fe en que lograremos buenos resultados.

3ª SEMANA - Principio con enfoque **MÍ** y en la **SOCIEDAD**

Cuando tomamos conciencia de que queremos mejorar nuestra calidad de vida, en algún momento nos damos cuenta de que muchos valores sociales no nos benefician. No aceptamos que se nos incite a competir, criticar, juzgar y odiar. Las conversaciones triviales, los chismes y las intrigas ya no son bienvenidos. Decidimos no aceptar costumbres descontroladas para socializar, comer y beber sin equilibrio. Al sentir que muchos amigos y familiares no nos comprenden, e incluso nos evitan, nos damos cuenta de que hemos creado una crisis relacional que debemos gestionar.

Compartir y Meta:

- ¿Tengo miedo de perder amigos?
- ¿Puedo ser sincero en contextos poco éticos?
- ¿Me siento fuera de lugar? ¿Puedo mantener mi autoestima?

Espiritualidad:

“Exígete mucho a ti mismo y espera poco de los demás. Así evitarás muchas molestias.” (Confucio)

Reflexión:

Entender que cada persona tiene su propio tiempo no significa que debamos aceptar lo que hacen en este momento. Lo importante ahora es tener serenidad y valor para hacer lo mejor para nosotros y para quienes amamos, aunque no agrade a todos.

4ª SEMANA - Rever nuestros **PRINCIPIOS ÉTICOS**

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

Tanto en nuestras familias como en nuestros grupos de AE, para que nuestra misión y nuestro trabajo sean productivos, el programa insiste en que busquemos despojarnos de intereses personales y centrarnos en el objetivo común. Trabajar por amor, con alegría, sin exigencias ni críticas, fomenta un ambiente sano donde todos colaboran de forma natural y se sienten importantes al formar parte del bien común, disfrutando de servir y ser servidos.

Compartir y Meta:

- ¿Estoy atento para no desviarme del comportamiento ético?
- ¿Cómo ser un laico en los grupos de apoyo?
- En la familia, ¿fomento la participación de todos o lo hago todo yo solo?

Espiritualidad:

“El voluntario se ennoblece y jamás se corrompe. Somos libres de servir, pensando únicamente en lo que podemos hacer por los demás” (Mara S.C. Menezes – “Prevención con AE”)

Reflexión:

En AE, estamos comprometidos a ser "cada vez mejores", para poder unirnos de manera más armoniosa, disfrutando de la alegría de servir y ser servidos.

