

CÓMO AYUDAR

Mi rol como ayudante no es **hacer** cosas por las personas que estoy tratando de ayudar, sino sólo **ser**; no tratar de controlar ni cambiar sus acciones, sino a través de comprensión y conciencia, cambiar mis reacciones. Cambiaré lo negativo por positivo; el miedo por fe; la desaprobación de lo que hacen por el respeto a su potencial interior; la hostilidad por entendimiento; y la manipulación y la sobreprotección por *liberarlos* con amor, sin tratar de hacer que sigan una imagen o un estándar preestablecido, sino dándoles la oportunidad de seguir su propio destino, sin importar la elección que tomen.

Cambiaré mi dominio por ánimo; mi pánico por serenidad; la inercia de la desesperación por la energía de mi propio crecimiento; y la auto justificación por auto comprensión.

La autocompasión bloquea la acción efectiva. Entre más me adhiera a ella, más pensaré que la solución a mis problemas está en que los demás cambien o en que la sociedad cambie, no en mi propio cambio. Por lo tanto, me convierto en un caso perdido.

El agotamiento es el resultado de usar mi energía en reflexionar sobre el pasado con arrepentimiento o en tratar de descubrir formas de escapar el futuro que aún no llega. Proyectando una imagen sobre el futuro y preocupándome ansiosamente por miedo a que se haga o no realidad, gasto toda mi energía y quedo incapaz de vivir el **hoy**. Sin embargo, vivir *el hoy* es la única manera de tener una vida.

No pensaré en las acciones futuras de los demás, ni esperaré a que sean mejores o peores a medida que el tiempo pasa, porque en tales expectativas en realidad estoy tratando de crear o de controlar. Solo amaré y dejaré ser.

Las personas están en constante cambio. Si trato de juzgarlas, lo hago solamente con lo que **creo** que conozco de ellas, sin darme cuenta de que hay mucho que no sé. Les daré el crédito a los demás por intentar progresar y por haber logrado muchas victorias que son desconocidas.

Yo también estoy en constante cambio y puedo hacer ese cambio constructivo, si estoy dispuesto(a). YO PUEDO CAMBIARME A MI MISMO(A). A los demás, sólo los puedo amar.



Families Anonymous, Inc.
701 Lee Street, Suite 670, Des Plaines, IL 60016-4508
(847) 294-5877 • fax (847) 294-5837 • (800) 736-9805 (USA only)
Website: www.FamiliesAnonymous.org • Email: famanon@FamiliesAnonymous.org



*Familias Anónimas, el acrónimo y los logos de FA,
pertenecen y son propiedad exclusiva de Familias Anónimas Inc.*

© Families Anonymous, Inc. • Todos los derechos reservados
Esta hoja se puede reproducir por los grupos de FA para su uso.