

# AYUDANDO

## *Mi rol como ayudante*

**Mi rol como ayudante** no es hacer cosas por las personas que estoy tratando de ayudar, sino solo 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**;
- el desprecio 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 efectivo.** 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.

### ENCUENTRE UNA REUNIÓN



[Directorios de reuniones](#)



[info@FamiliesAnonymous.org](mailto:info@FamiliesAnonymous.org)



[FamiliesAnonymous.org](http://FamiliesAnonymous.org)



847.294.5877



© Families Anonymous, Inc. Todos los derechos reservados.

FAMILIES ANONYMOUS y el acrónimo FA son marcas registradas a nivel federal, y el logotipo de FA es una marca, propiedad exclusiva de Families Anonymous, Inc.

# AYUDANDO

*Mi rol como ayudante*



## Lo Negativo a Positivo [#2003-1](#)

¿Desea aprender más acerca de cómo cambiar lo negativo por positivo? Este folleto, el primero de tres, profundiza en *ayudando y mi rol como ayudante*.

[COMPRE AQUÍ](#)

## Miedo por Fe [#2003-2](#)

¿Se puede cambiar el miedo por la fe? El segundo folleto, en la serie de tres, mira cómo podemos cambiar el miedo por la fe, a medida que trabajamos nuestro programa de recuperación.

[COMPRE AQUÍ](#)

## Desprecio por Respeto [#2003-3](#)

¿Es posible convertir el desprecio de lo que hacen por el respeto a su potencial interior? El tercer folleto en la serie de tres, explica cómo podrían ocurrir estos cambios.

[COMPRE AQUÍ](#)

## La Colección de Ayudando

[#2003HC](#)

¿Pensando acerca de los tres? La serie completa de *Ayudando* —los tres folletos más el marcador de libro laminado de *Ayudando*— están disponibles a un precio con descuento.

[COMPRE AQUÍ](#)

## Librería en Línea

Nuestra colección entera de los recursos de *ayudando* está disponible a través de nuestra librería en línea.

[RECURSOS](#)