

La Auto-Examinación – Andar en la Luz Planes Proféticos para Crecimiento Personal

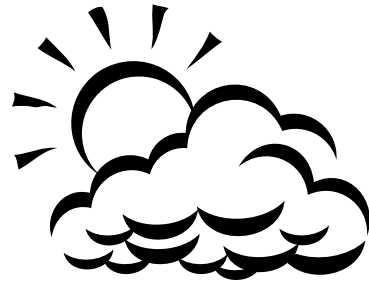
“Examinaos a vosotros mismos si estáis en la fe; probaos a vosotros mismos.”
2 Cor. 13:5

“Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón; Pruébame y conoce mis pensamientos; y ve si hay en mi camino de perversidad, y guíame en el camino eterno.”
Salmo 139:23-24

“The unexamined life is not worth living.”
“La vida no examinada no vale vivirla.”
- Henry David Thoreau

En Esta Lección Aprendemos

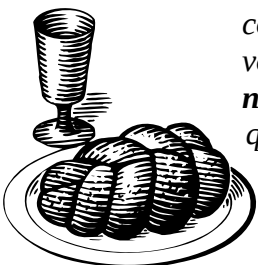
- ***¿Por qué examinarse? - La importancia de la auto-examinación***
- ***¿Qué significa “andar en la luz”?***
- ***Los cuatro cuadrantes de “auto-conocimiento”- luz***
 - *Nuestro lado publico*
 - *Nuestro lado ciego*
 - *Nuestro lado privado*
 - *Nuestro lado desconocido*
- ***Maneras de “andar en la luz”***
 - *La acción*
 - *La confesión*
 - *La corrección*
 - *La revelación*
- ***Como identificar áreas para crecer***
- ***Como hacer planes proféticos para el crecimiento personal***



¿Para que examinarse?

Auto-Examinación – Importancia de Vida o Muerte

*“De manera que cualquiera que comiere este pan o bebiere esta copa del Señor indignamente, será culpado del cuerpo y de la sangre del Señor. **Por tanto, pruébese cada uno a si mismo**, y coma así del pan, y beba de la copa. Porque el que come y bebe indignamente, sin discernir el cuerpo del Señor, juicio come y bebe para si. Por lo cual hay muchos enfermos y debilitados entre vosotros, y muchos duermen. **Si, pues, nos examinásemos a nosotros mismos, no seríamos juzgados**; mas siendo juzgados, somos castigados por el Señor, para que no seamos condenados con el mundo.”* 1 Corintios 11:27-33



¿Por qué es tan importante examinarse antes de participar de la Santa Cena?

¿Cuál es el propósito de examinarnos a nosotros mismos? (11:31)

¿Que significa “Andar en la Luz”? - ¡Ser Transparente!

Este es el mensaje que hemos oído de él, y os anunciamos: Dios es luz, y no hay ningunas tinieblas en él. Si decimos que tenemos comunión con él, y andamos en tinieblas, mentimos, y no practicamos la verdad; pero si andamos en luz, como él esta en luz, tenemos comunión unos con otros, y la sangre de Jesucristo su Hijo nos limpia de todo pecado. Si decimos que no tenemos pecado, nos engañamos a nosotros mismos, y la verdad no esta en nosotros. Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad. Si decimos que no hemos pecado, le hacemos a él mentiroso, y su palabra no está en nosotros. 1 Juan 1:5-9



Según este texto, ¿Cuáles son los beneficios de “andar en la luz”?

1. _____
2. _____
3. _____

Según 1 Juan 1:8-9 (arriba), ¿Cómo entramos en la luz?

La Negación = Las Tinieblas

Las cucarachas y los ratones viven en las tinieblas. Cuando se enciende una luz, se van corriendo. Es así con demonios, con temores, con neurosis, con esclavitud emocional, etc. Cuando entramos en la luz – es decir, la transparencia - todo lo malo y feo dentro de nosotros comienza a sanarse. ¡No es fácil examinarnos y admitir nuestras fallas! Nos da vergüenza y preferimos no pensar en tales cosas. Este estado de *negación* es lo que la Biblia llama – “*Tinieblas*.”

Si escondemos nuestro pecado debajo de la alfombra, ¡no seremos bendecidos!

El que encubre sus pecados no prosperará; mas él que los confiesa y se aparta alcanzará misericordia. Prov. 28:13





Los Cuadrantes de Luz en el Ser Humano²

1. Nuestro ser Publico Lo que <i>Nosotros Vemos</i> en Nosotros Mismos Y lo que <i>los demás también ven</i>	2. Nuestro Lado Ciego Lo que <i>Nosotros no Vemos</i> en Nosotros Mismos Pero <i>los demás sí ven</i>
3. Nuestro Lado Privado Lo que <i>Nosotros Vemos</i> en Nosotros Mismos Pero <i>los demás no ven</i>	4. Nuestro ser Desconocido Lo que <i>Nosotros no Vemos</i> en Nosotros Mismos Y <i>los demás no ven tampoco</i> <i>¡Solamente Dios lo ve!</i>

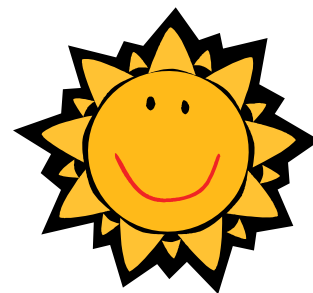
Repaso - ¿Cuáles son los cuatro “cuadrantes de luz” en el ser humano? (arriba)

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Llena el blanco de cada frase con el cuadrante apropiado.

1. Si yo sé que soy una persona impaciente y también todos los demás lo saben – es obvio a todos – este problema cae en Cuadrante # _____.
2. Si yo fumo, *pero nadie lo sabe*, este vicio cae en el Cuadrante # _____.
3. Todos tenemos un nuevo nombre que Dios nos ha dado, escrito sobre una piedrecita blanca. *Nadie, ni nosotros, ni los demás, sabemos* cual es ese nombre hasta que lleguemos a los cielos. Este nombre secreto pertenece al Cuadrante # _____.
4. Si yo tengo muy mal aliento, y *todo el mundo lo sabe, pero no me doy cuenta*, ese problema corresponde al Cuadrante # _____.

² También conocido como “Jihairi’s Window.”



¿Cómo puedo andar más y más en la luz?

1. *Tomar Acción*
2. *Recibir Corrección*
3. *Hacer Confesión*
4. *Buscar Revelación*

1. *Tomar Acción – para cambiar los defectos que son obvios.*

Cuadrante #1: El Lado Público - Pecado Obvio a Todos

Se requiere **acción** para cambiar

Hay algunos pecados y debilidades *obvios* a nosotros y a los demás. Todo ya está en la luz. Lo que falta es **acción** para hacer cambios.

Hay impedimentos a la acción

- *La pereza* – “Lo cambiaré algún día...”
- *Temor a cambiar* – Estamos acostumbrados a nuestros defectos
- *Rebelión* – “¡Así soy y no cambiaré nunca!”
- *Excusas* – “Soy viejo y ya no puedo cambiar.”

¿Cuál es el impedimento más común para ti no cambiar los defectos obvios en tu vida?

2. *Recibir la Corrección – para reconocer pecados ciegos*

Cuadrante #2: El Lado Ciego - Pecado Desconocido a Nosotros

Se requiere **la corrección** para sacarlo a la luz.

Hay otros pecados y debilidades que todo el mundo ve, ¡menos nosotros! Estamos *ciegos* a nuestras propias debilidades. En este caso, se necesita **la corrección** - que otra persona nos llame la atención y nos señale los problemas que tenemos que cambiar.

¡A nadie le gusta la corrección! - pero es súper-importante para nuestra santificación.

El que ama la instrucción ama la sabiduría; mas él que aborrece la reprensión es ignorante. Proverbios 12:1

Fieles son las heridas del que ama; pero importunos los besos del que aborrece. Wounds from a friend can be trusted, but an enemy multiplies kisses. Prov 27:6

¿Hay una variedad de personas que nos corrigen?

- *La Esposa o el Esposo*
- *Hijos y Padres*
- *El Jefe*
- *Compañeros de Trabajo*
- *Empleados*
- *Lideres Espirituales*
- *Nuestros Enemigos*
- *La Policía*

En tu vida, ¿Quiénes son los que mas te corrigen?

1. _____
2. _____

Hay excusas para no escuchar a la crítica

- *“Ellos me odian e inventan críticas”*
- *“Son enemigos y me quieren rebajar”*
- *“No me conocen de verdad”*
- *“Son locos o tontos y no saben de lo que están hablando”*
- *“Son maleducados y no se expresan con amor”*

¿Cuál es tu excusa preferida para no recibir la critica que te dan?

_____.

Piensa en un caso de cuando alguien te corrigió en algo. Describe la situación.

_____.

_____.

¿Cómo respondiste?

_____.

_____.

3. Practicar la Confesión – para ser libre de los pecados secretos

Cuadrante #3: El Lado Privado - Pecado Escondido

Se requiere **la confesión** para sacarlos a la luz

Hay otros pecados y debilidades que escondemos de los demás por vergüenza y temor. En este caso, **la confesión** nos ayuda a sacarlos de las tinieblas y meterlos en la luz donde se pueden sanar.

¡A nadie le gusta la confesión! ¿Por qué?

- *Malos recuerdos de religiosidad en la iglesia católica*
- *Temor a exponerse delante de otra persona*
- *Temor que la persona te va a criticar*
- *Temor que la persona va a divulgar información privada*
- *La vergüenza humana*

¿Cuál de estas sería un impedimento para ti en la confesión?

¿Por que confesar a una persona y no solamente a Dios?

“Confesaos vuestras ofensas unos a otros, y orad unos por otros, para que seáis sanados. La oración eficaz del justo puede mucho.” (Santiago 5:16)

Según este versículo, ¿Cuál es el beneficio de confesar con los demás?

Cualidades para una Persona Apropiaada para Recibir una Confesión

¡No debemos confesar a cualquier persona!

Debería de ser una persona...

- **Discreta** – ¡Que sepa guardar un secreto!
- **Madura espiritualmente** – Para poder ayudarnos a cambiar
- **Del mismo genero** – porque es algo muy personal e íntimo

Anote los nombres de dos o tres personas que tu crees que serían personas apropiadas para escuchar una confesión tuya.

1. _____
2. _____
3. _____



4. Buscar Revelación – del Espíritu para entender lo desconocido

Cuadrante #4: El Lado Desconocido - Pecado Inconsciente

*Se requiere **la revelación** del Espíritu para sacarlo a la luz.*

Hay otros pecados y debilidades que nadie ve – ni nosotros ni los demás. A través **de revelación**, el Espíritu nos enseña lo que está escondido, para poder sanarlo.

Nuestra Parte – La Oración

“Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón; Pruébame y conoce mis pensamientos; Y ve si hay en mi camino de perversidad, y guíame en el camino eterno.” (Salmo 139:23-24)

¿Por qué, usted cree, que es tan importante orar antes de entrar en la auto-examinación?
¿Cómo puede ser peligroso hacer introspección sin oración?

Como identificar una meta para crecimiento

- ¿Hay un problema obvio en mi vida que no he querido cambiar?
- ¿Hay un defecto en mi carácter del cual otros me han señalado en el pasado?
- ¿Hay algo privado que yo estoy escondiendo de los demás?
- ¿Hay alguna práctica, actitud, o habito que causa conflictos con los demás?

Uno puede dividir la auto-examinación en tres áreas:

- ***El Yo***
 - Asuntos Emocionales (Ira, Depresión, Ansiedad, Rechazo)
 - Asuntos de Carácter (Patrones de Mentira, Adicciones, Inmoralidad)
 - Asuntos Espirituales (Actividades de Espiritismo, etc.)
 - Auto-Concepto (exageradamente alto o bajo)
 - Salud.... Etc.
- ***Relaciones Interpersonales***
 - Conflictos Familiares o con otros (amigos, trabajo)
 - Uso de Palabras
 - Necesidad de Perdonar
 - Inmoralidad
 - Descuido de Relaciones Importantes
 - Sobre-dependencia de los Demás
 - Deseo de Controlar a los Demás.... Etc.
- ***Estilo de Vida en el Mundo***
 - Efectividad en el Trabajo
 - Manejo de Tiempo
 - Manejo de Finanzas
 - Hábitos Destructivos.... Etc.

Escoge un área de vida para Cambiar

Ejemplo - La Depresión

Mi Area de Crecimiento - _____
_____.

Hacer una Meta Positiva

Ejemplo - Tener gozo y esperanza a pesar de las circunstancias malas

Mi Meta para Crecimiento - _____
_____.

Como hacer metas para el cambio personal

- ***Sé súper-específico***
No decir, “*Quisiera ser mejor cristiano*”
sino diga, “*Quisiera ser mas paciente con mi esposo.*”
- ***Haz metas que son medibles***
No decir, “*Voy a orar siempre por esto*”
sino diga, “*Voy a orar cada mañana por esto, a las 7:00 a.m. durante mi tiempo de oración personal.*”
- ***Usa fechas*** – “*Voy a leer el libro de Juan para el fin de Mayo.*”
- ***Se realista***
 - No proponer, “*Voy a orar por cinco horas cada día.*”
 - Proponga, “*Para comenzar, voy a orar 15 minutos cada día, sin falla.*”
- ***Habla con un Mentor***
 - Pide oración
 - Busca sugerencias para definir metas
 - Evalúa tu progreso con el o ella

¡No se desanime!

Todos tenemos muchas áreas que queremos mejorar. Gracias a Dios, no tenemos que cambiar todo de una sola vez. Dios es un alfarero muy paciente en nuestro proceso de transformación.

“... ninguna condenación hay para los que están en Cristo Jesús...”

Romanos 8:1

Asignación:

Usando los modelos... ¡Llena una Hoja de Planificación Personal!

Preguntas de Repaso:

¿Por que es tan importante examinarnos regularmente, y especialmente antes de tomar de la Santa Cena?

¿Cuáles son los “cuatro cuadrantes de luz” en el ser humano?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

¿Cuáles son las maneras de entrar más en la luz de Dios?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

¿Cuáles son algunas razones por esta falta de *tomar acción* para cambiar los pecados obvios en la vida?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cuáles son algunas excusas que la gente pone para no recibir una palabra de *corrección*?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cuáles serían las características de una persona apropiada para recibir *una confesión* tuya?

1. _____
2. _____
3. _____

¿Cómo debe ser una meta apropiada para el cambio personal?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Hoja de Planificación Personal – Ejemplos Buenos

<i>Meta para Crecimiento</i>	<i>Pasos Específicos</i>	<i>¿Cuándo? ¿Dónde?</i>	<i>Evaluación</i>		
			Nov.	Diciembre	Enero
Problema: <i>La Depresión</i> Meta: <i>“Tener Esperanza cuando tengo sentimientos de tristeza”</i>	1. <i>Cantar alabanzas en mi tiempo devocional</i> 2. <i>Hacer estudio Bíblico de la esperanza</i> 3. <i>Salir a correr</i>	1. <i>Cada día - @ 6:30 a.m. en mi cocina.</i> 2. <i>Para la Navidad</i> 3. <i>Martes y Jueves después de trabajar</i>	1.	2.	3.

<i>Meta para Crecimiento</i>	<i>Pasos Específicos</i>	<i>¿Cuándo? ¿Dónde?</i>	<i>Evaluación</i>		
			Nov.	Diciembre	Enero
Problema <i>Mal Manejo de Dinero</i> Meta <i>“Gastar y ahorrar dinero en una forma responsable”</i>	1. <i>Comenzar a Diezmar</i> 2. <i>Elaborar un Presupuesto</i> 3. <i>Quemar tarjeta de Crédito</i>	1. <i>Cada Domingo</i> 2. <i>Para 1 diciembre</i> 3. <i>¡Hoy!</i>	1.	2.	3.

Hoja de Planificación Personal – ¡Ejemplo Malo!

<i>Meta para Crecimiento</i>	<i>Pasos Específicos</i>	<i>¿Cuándo? ¿Dónde?</i>	<i>Evaluación</i>		
			<i>Nov.</i>	<i>Diciembre</i>	<i>Enero</i>
Problema: <i>Mal Manejo de Dinero</i> Meta: <i>Ser Millonario</i> 	<i>Gastar Menos</i> 1.	<i>Siempre</i> 1.	1.		
	<i>Jugar la Lotería</i> 2.	<i>De vez en cuando</i> 2.	2.		
	<i>Dar al Señor</i> 3.	<i>Mucho</i> 3.	3.		

¿Porque son metas y planes *mal-expresados*? ¿Como podría ser mejor?

Hoja de Planificación Personal - ¡Ejemplo Malo!

<i>Meta para Crecimiento</i>	<i>Pasos Específicos</i>	<i>¿Cuándo? ¿Dónde?</i>	<i>Evaluación</i>		
			Nov.	Diciembre	Enero
Problema <i>La Depresión</i> _____	1. <i>Gozarme en el Señor</i> _____	1. <i>Siempre – en todas partes</i> _____	1. _____	_____	_____
Meta <i>Nunca Sentirme Triste</i> _____	2. <i>Orar</i> _____	2. <i>Todo el Tiempo</i> _____	2. _____	_____	_____
	3. <i>No estar Triste</i> _____	3. <i>Nunca – en ningún lugar</i> _____	3. _____	_____	_____

¿Porque son metas y planes *mal-expresados*? ¿Como podría ser mejor?

Asignación: *Llenar esta Hoja con metas, pasos, y planes específicos y realistas.*

Hoja de Planificación Personal

<i>Meta para Crecimiento</i>	<i>Pasos Específicos</i>	<i>¿Cuándo? ¿Dónde?</i>	<i>Evaluación</i>		
			Nov.	Diciembre	Enero
Problema: 	1.	1.	1.		
Meta: 	2.	2.	2.		
	3.	3.	3.		