

Colaboração: Celso Garrefa, Membro do Conselho Deliberativo da FEAE

11° PRINCIPIO BÁSICO - ORGANIZADOR

La exigencia en la disciplina tiene el objetivo de ordenar y organizar nuestra vida y la de nuestra familia.

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

La convivencia con un dependiente de alcohol y otras drogas, es uno de los principales factores capaces de desorganizar el ambiente familiar. Lastimada en la codependencia, la familia paraliza su vida, se desanima y experimente una mezcla de sentimientos profundos; es preciso reaccionar, retomar el equilibrio, despertar del impacto paralizante que el descubrimiento del problema provoca y entrar en acción. Eso va a exigir mucha disciplina y perseverancia, pues sin esto, no lograremos nuestros objetivos. También es fundamental comprender que revertir ese proceso lleva tiempo; por

eso, es importante valorizar cada progreso, sin desanimarnos o desistir, finalmente disciplina es hacer aquello que debe ser hecho, incluso cuando no estamos con la voluntad de hacerlo.

Compartir. Meta Semanal:

- ¿El desafío que estoy enfrentando aún me provoca algún impacto paralizante?
- ¿Qué estoy necesitando exigirme a mí mismo, buscando abandonar mi zona de confort?

Espiritualidad:

- Ley de la perseverancia
<https://www.contandohistorias.com.br/historias/2006450.php>

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

Cuando abordamos la exigencia en relación al otro, parece que estamos hablando de imposición - y de hecho lo es -, pero no una imposición sin fundamentos, teniendo a la vista que debemos exigir de él apenas aquello que es su obligación, su deber. Y, siendo una exigencia, ella debe ser transmitida con postura seria y firme, por tanto, sin abusar de la autoridad, no imponiendo con estupidez, arrogancia o agresividad. Recuerden el Programa Amor-Exigente y observen que la exigencia está obligada al amor y no disociada de él; por lo tanto, al imponer aquello que es una obligación,

un deber, debemos hacerlo con equilibrio, coherencia, consciencia y responsabilidad.

Compartir. Meta Semanal:

- ¿Cuándo necesito exigir algo de alguien, consigo hacerlo o tengo dificultades?
- ¿Qué meta puedo adoptar, para exigir del otro la colaboración en la organización familiar?

Espiritualidad:

- Ley de los camiones de basura.
<https://www.contandohistorias.com.br/historias/2006459.php>

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

Vivimos en una comunidad llena de reglas y horarios establecidos, sea en nuestro trabajo, sea en las reuniones de las cuales participamos, sea en las obligaciones asumidas y debemos organizarnos para ajustarnos a los diversos compromisos diarios y eso no se consigue sin disciplina. En ausencia de disciplina, adoptamos la prisa, excedemos nuestro horario de trabajo, tomamos nuestro desayuno corriendo y salimos disparados para no llegar tarde. Necesitamos organizar mejor nuestro tiempo, disciplinándonos para terminar con la prisa,

pues, en la carrera, nos podemos atrasar o correr riesgos innecesarios. Podemos anotar los horarios de los compromisos y planear con la anticipación y el tiempo necesario para llegar sin atraso, y realizar un desplazamiento con seguridad y tranquilidad. En fin, vivir con prisa nos impide vivir.

Compartir. Meta Semanal:

- ¿Cómo estoy organizando mi tiempo?
- ¿Qué meta asumir para disciplinarme mi tiempo?

Espiritualidad:

- Nada sucede por casualidad.
<https://www.contandohistorias.com.br/historias/24171.php>

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

“No utilice los grupos donde está inserto para obtener ventajas individuales de cualquier naturaleza” – HONESTIDAD.

En los años 70 había una propaganda de cigarros, en que un famoso jugador de la época citaba una frase que quedó marcada a lo largo del tiempo. Él decía con un cigarro entre los dedos: “me gusta sacar ventaja en todo, saben?” La propaganda es antigua, pero la idea de sacar ventaja, de aprovecharse de las situaciones para beneficio propio continúa muy presente en los días actuales. Ejemplos no nos faltan: desde ofrecer dinero para sacar ventaja sobre el competidor, producir ruidos estruendo-

so sin preocuparnos por el otro, ser solidario solamente para exhibirlo en las redes sociales, acercarnos a los grupos por intereses personales. En los grupos de apoyo del Programa Amor-Exigente, no podemos aceptar tales actitudes. Aquellos que aún perseveran en la ley de “sacar ventaja en todo” aún no están preparados y no poseen perfil para ser voluntarios de este programa, ¿verdad?

Compartir. Meta Semanal:

- ¿Cuál es mi interés en participar de los grupos de apoyo?
- ¿Qué meta voy a asumir para no hacer uso del grupo de forma egoísta e individualista?

Espiritualidad:

- La gota.
<https://leouve.com.br/geral/cotidiano/mensagem-do-dia-a-gota>