

El diario de luchas

Este cuadro te ayudará para poder recolectar información acerca del corazón y de la dinámica de pensar, sentir y actuar que tiene tu aconsejado. Además ayudará a tu aconsejado a poder ser más intencional en reconocer sus emociones, sus pensamientos y sus acciones para poder llegar a la raíz de sus pecados.

Día	¿Qué disparó la situación? (qué fué lo que sucedió)	¿Qué pensaste en ese momento?	¿Qué hiciste en ese momento?	¿Qué querías en este momento? ¿Qué deseabas en ese momento?
Lunes ¹	Mi amiga no llegó a la hora que tenía que estar, para verse conmigo.	Yo siempre llego puntual, espero lo mismo de ella.	Me enojé y me fui del lugar.	Quería que ella hiciera lo mismo que yo hago con ella. Eso me hace sentir respetada, que me valoraba.
Viernes	Llego a la iglesia y mi amiga está con un grupo de amigas charlando y ninguna me mira para saludarme.	Ninguna de ellas quiere hablar conmigo, quizás no soy muy importante para hablar.	No me acerqué a donde estaban ellas, me fui a sentar sola.	Quería que ellas me hagan parte de su grupo. Deseaba ser aceptada por ellas.
Miércoles				

¹ Los días y el caso, son solo un ejemplo, el aconsejado colocará los datos según su propia lucha.