

Muestra de Herramientas y Términos

El propósito de esta lista de herramientas o reconocimientos es ayudar a las personas nuevas poder participar más rápidamente y con más facilidad en las reuniones de Recovery Internacional. Con esto en mente, inicialmente, durante las primeras reuniones, Recovery te recomienda que utilices esta lista hasta que te sientas cómodo sin tener que usarla. Puede que el Líder de Grupo le provea otras instrucciones de como utilizar esta lista durante la reunión. ¡Estamos muy contentos que estés aquí y te sugerimos que participes y te felicites por tu participación!

Estas herramientas son citas o adaptaciones de los libros de Dr. Low: “Salud Mental Mediante el Adiestramiento de la Voluntad”(SM), “Selecciones de los Trabajos de Dr. Low” (SEL) y “Manage your Fears, Manage your Anger” (MYF). Para cada herramienta se hace referencia a los libros de Dr. Low y muchas más se pueden conseguir en estos.

Algunas de las herramientas básicas de Recovery International (Reconocimientos)

- Tratar la salud mental como un negocio, no jugar con ella..... (SM, Pt.2, Cp.15)
- El buen humor es nuestro mejor amigo, y el “temper” nuestro peor enemigo.....(SM, Pág. 88)
- Si no puedes cambiar una situación, puedes cambiar tu actitud hacia ésta (SEL Pág. 33-35)
- Ser líder de si mismo y no dominado por el “temper” ni los síntomas..... (MYF p.114-18, 280-83)
- Los síntomas son molestos pero no peligrosos (SM p. 97, 100)
- El “temper” es la ceguera intelectual hacia otro punto de vista..... (SM, Pág. 136)
- La comodidad (confort) es un deseo no una necesidad(SM, Pt. 2, Cp. 3 y 12)
- No existe lo correcto o incorrecto en las trivialidades de la vida diaria(SM, Pág. 169)
- La calma produce más calma y el “temper” produce más “temper” (MYF p. 245, Sel. p. 31)
- No tomemos nuestro querido “YO” tan en serio(SM, Pág. 91)
- Los sentimientos se expresan y el “temper” se debe suprimir(SM, Pág. 1554)
- El desamparo no es desesperanza (SM Cp. 7)
- Algunas personas tienen la pasión por desconfiar de ellos mismos (SM, Pt. 2, Cp 19)
- El “temper” mantiene e intensifica los síntomas(SM Pág. 191)
- Puedes hacer las cosas a través de actos parciales(SM Pág. 213-216)
- Felicitar por el esfuerzo, independientemente de los resultados.... (MYF p. 13, Sel. p. 46, 132)
- Valor para cometer errores (SM, Pág. 176; Pt 2 Cp. 20)
- Las sensaciones no son hechos (SM, Cp. 9)
- Puedes hacer las cosas que más temes y odias hacer(SM Pág. 286 – 288)
- El miedo es una creencia y las creencias se pueden cambiar.....(MYF p. 266-269)
- Todo acto de control nos da un sentido de respeto propio y confianza(SM Pág. 142)
- Decidir, planear y actuar(SM Pág. 30)
- Una decisión nos tranquiliza(MYF p. 5)
- Con frecuencia la anticipación es peor que los resultados(SM Pág. 95-96)
- Cambiar pensamientos de inseguridad por pensamientos de seguridad.....(MYF Conferencia 1)
- La comodidad vendrá luego de soportar las molestias(SM Pág. 126)
- Sentimientos heridos son ideas no compartidas (SEL Pág. 22-23)
- Las expectativas auto-creadas producen frustraciones auto-inducidas (SEL Pág. 37)
- Las gentes hacen cosas que nos irritan, pero no necesariamente para irritarnos (SM Pt. 4 Cp. 7)
- El conocimiento te enseña que hacer, la práctica como hacerlo (SEL Pág. 127)
- A los músculos se les puede ordenar a llevar a cabo lo que uno teme hacer..... (SEL Pág. 132)
- El “temper” frecuentemente puede estar descontrolado, pero no es incontrolable .(SM Pag. 344)

Algunos de los términos básicos usados en Recovery International.

Temper de coraje – juicio negativo (resentimiento, impaciencia, indignación, disgusto, odio) dirigido contra otra persona o situación.

Temper de miedo – juicio negativo (desaliento, preocupación, bochorno, inquietud, sin esperanza, desesperación, sentirse avergonzado o inadecuado) dirigido contra uno mismo.

Promedio – típico, normal, no-excepcional. Los síntomas nerviosos son promedió, universales en el ser humano. Las situaciones son promedio; el mismo evento les ha sucedido a otras personas. La mayoría de las personas son promedio – entre los extremos de inferioridad y superioridad.

Felicitación – auto-aprobación por cualquier esfuerzo. Darse unas palmaditas en el hombro por el esfuerzo que esta poniendo en práctica y no por los resultados de lo que esté llevando a cabo.

Sabotaje – Cuando estás capacitado y preparado, pero no estás dispuesto a poner en práctica tus conocimientos; cuando haces lo opuesto a lo que es bueno para ti.

Trivialidad – un evento de nuestro diario vivir. Compara la importancia de lo que está sucediendo a tu alrededor con la importancia de la paz que deseas obtener; considerar que la armonía interior tiene una importancia superior sobre todo aquello que nos perturba. La salud mental es primera.

Ambiente interno – todo dentro de usted; sentimientos, sensaciones, pensamientos, impulsos, y los músculos.

Ambiente externo – todo aquello fuera de usted; sitios, personas, eventos, el pasado.

Reconocimiento (Spotting) – identificar un sentimiento, una sensación, un pensamiento o un impulso perturbador que no nos habíamos percatado previamente... luego aplicamos las herramientas correctas de Recovery International.