

NO ESTÁS SÓLO, VEN A TENGO SED!

NEWSLETTER



NO ESTÁS SOLO, ÚNETE A NUESTRO GRUPO "TENGO SED".

Queridos amigos,

En nuestro grupo "TENGO SED", nunca más estarás solo. Aquí encontrarás un refugio de sanación y apoyo, un lugar donde eres bienvenido tal como eres. En comunidad, descubrimos la fuerza para superar desafíos, reconstruirnos y vivir con esperanza.

Sabemos que el cambio personal requiere compromiso, pero no tienes que hacerlo solo. A través de los 12 Pasos y 12 Tradiciones, trabajamos juntos en nuestro crecimiento, siempre con un profundo respeto por el anonimato y la confidencialidad. Lo que se comparte en la junta, se queda en la junta.

Para fortalecer nuestro proceso, incorporamos herramientas transformadoras como la charla sobre "Las 5 Heridas del Alma", que nos ayuda a comprender el origen de nuestro dolor, la "Rueda de Emociones", que nos enseña a identificar y gestionar nuestros sentimientos, y nuestro Club de Lectura, que nos inspira con nuevas enseñanzas.

Este es un espacio de esperanza y transformación. Si buscas un cambio, aquí encontrarás la guía y el apoyo necesarios para dar el primer paso.

¡Bienvenido a "TENGO SED"! Tu nueva familia te espera. ❤️

Pilar C.

www.tengosedtemecula.org

MARCH 2025
Issues #2



GRUPO ESPIRITUAL
12 PASOS DE RECUPERACIÓN

- 01. Prólogo**
No estás solo, únete a nuestro Grupo Tengo sed
- 02. Las 5 Heridas del Alma**
Charlas fueron un éxito!
- 03. Una vida con Propósito:**
Descubre tu propósito y prepárate para la eternidad.
- 04. Los Tres Primeros Pasos hacia la recuperación personal.**
- 6-7. LA LLAVE DE ORO Y DE LA FELICIDAD**
- 08. SICRONICIDAD: EL LENGUAJE SECRETO QUE NOS GUIA**
- 05. Club de Lectura**
Guía de los 12 Pasos para Codependientes - Melody Beattie
- 06. Sobre Nosotros**
Contactanos!
Nuestras Reuniones

**REUNIONES
LUN Y VIE 6-9 PM.**

Temecula Valley Hospital
(Main Entrance)

31700 Temecula Pkwy., Temecula
Primer Piso "Heroes Room"



NUESTRAS CHARLAS FUERON UN ÉXITO, GRACIAS A UDS.!



Nos llena de alegría y gratitud compartir el gran éxito de nuestras charlas sobre las “5 Heridas del Alma”, impartidas en dos sesiones por la Psic. Lizbeth López. Gracias a la entusiasta participación de nuestra comunidad, logramos un evento lleno de aprendizaje, reflexión y transformación personal. Con una asistencia de más de 50 personas, cada sesión se convirtió en un espacio de crecimiento, donde los participantes pudieron comprender mejor sus heridas emocionales y cómo estas impactan su vida diaria.

Fue inspirador ver el compromiso de cada uno por sanar y mejorar su bienestar, no solo individual, sino también en sus relaciones familiares y sociales. El interés y la receptividad que demostraron los asistentes nos motiva a seguir organizando eventos que fortalezcan el desarrollo personal y emocional de nuestra comunidad. Agradecemos profundamente a todos los que participaron y confiaron en este proceso de sanación. ¡Sigamos creciendo juntos hacia una vida más plena y consciente!



UNA VIDA CON PROPÓSITO: DESCUBRIR NUESTRO DON Y PREPARARNOS PARA LA ETERNIDAD

LA ETERNIDAD DESAFÍA LA IMAGINACIÓN Y LA COMPRENSIÓN DEL HOMBRE. NO ES UN OBJETO, NI LUGAR, NI PERÍODO DE TIEMPO. DIOS ES ETERNO. SIN PRINCIPIO Y SIN FIN. (EMMET FOX)



Dependiendo nuestra edad cronológica, vamos cambiando nuestras metas en la vida. De niños generalmente damos por sentado lo que nuestros padres nos indican: Médicos, abogados, ingenieros o empresarios. Todavía hay padres que educan a sus hijas para que sean buenas mamás y eficientes amas de casa, aunque esto último como que está pasando de moda. De adolescentes muchos lo que queríamos era precisamente darle la contra a nuestros progenitores y nuestras vocaciones iban desde tocar en una banda rockera a viajar por el mundo, trabajando en un crucero. Luego nos enamoramos y nos llenamos de hijos y responsabilidades: hay que buscar un trabajo que permita pagar las cuentas y que no sea tan esclavo, no importa de qué. **Los hijos crecen, se van del nido a hacer su propia vida (ojalá más pronto que tarde) y nos quedamos solo con nuestras parejas nuevamente. Es aquí cuando empiezas a preguntarte: ¿Para qué vine al mundo? – ¿Qué hubiera pasado si yo ...? –¿Hay vida después de la muerte? –¿Por qué el mundo es tan injusto?**

Tomemos consciencia de dónde estamos parados. CONSCIENCIA significa saber qué se hace y para qué. Si no eres consciente no puedes hacer elecciones. Si no eres consciente de lo que haces y su impacto, no tendrás alternativas de acción.

Tienes que darte cuenta de qué es lo que te llena, qué es lo que te motiva. Si lo haces, puedes hacerlo de nuevo, puedes mejorarlo, lo puedes convertir en un hábito.

Muchas personas viven toda su vida bajo el efecto de aquello que los rodea. No ven su vida como algo que ellos pueden hacer posible. Ven su vida como algo que simplemente les sucede. Es una vida reactiva, no proactiva.

A veces, debemos dejar ir aquello que nos definía y estar dispuestos a renacer como alguien y algo nuevo y descubrir el nuevo DON que hay dentro de nosotros.

Es necesario descubrir nuestros dones y ponerlos en práctica. Todos los tenemos pero pocos nos animamos a dar el salto. Tenemos miedo. No queremos salir de nuestra zona de confort. ¿CONFORT? No creo, si no no nos levantaríamos todas las mañanas con este sinsabor en la boca. Tiene que haber algo mejor que esto. Definitivamente existe, tenemos ese DON desde que nacemos y nos pertenece por derecho propio pero, ¿Cómo descubrir ese DON?

Lo primero y más importante es ejercitar la soledad. Apartémonos sanamente, sin conflicto de todo y de todos. Para ver en nuestro interior es necesario poner la mente en blanco y solo lo lograremos alejándonos

UNA VIDA CON PROPÓSITO: DESCUBRIR NUESTRO DON Y PREPARARNOS PARA LA ETERNIDAD



No solo del mundanal ruido si no, también de nuestros seres queridos, de nuestras posesiones, de nuestras comodidades, de todo. Solos tú y tú. Nadie más. Llegó la hora de la verdad.

Ahora sí. **¿Cómo descubrir mi DON?**

A. Pregúntate Qué es lo que más alegría te da:

-¿Interactuar con personas? ¿Estar solo sin que nadie te moleste? ¿Cantar o bailar? ¿Estar al aire libre? ¿Estar en constante movimiento o ejercitándote?

B. Analiza qué es aquello que cuando lo hago me pone más feliz (no pues, sexo no). -¿Ayudar a personas enfermas? ¿Alimentar/rescatar mascotas?

¿Caminar bajo la lluvia? ¿Acompañar adultos mayores? ¿Dibujo o fotografía? ¿Viajar, conocer nuevos lugares? ¿Navegar por Internet?

Cuando miras aquello que te da felicidad, regresas a la esencia de quien eres y qué es lo que debes hacer.

La vida es demasiado corta y es a la vez nuestro tesoro máspreciado. No podemos desperdiciarla.

Rick Warren, autor de "Para qué estoy aquí en la tierra?" dice: **"Vivir el propósito para el que fuiste creado, te lleva más allá de la mera supervivencia y éxito a una vida de significado, a la vida para la que estás destinado. Cinco ventajas de conocer tu propósito:**

1. Explica el significado de tu vida.
2. Simplifica tu vida.
3. Centra tu vida.
4. Aumenta tu motivación.
5. Te prepara para la eternidad."

Quiero terminar, centrándome en este quinto punto. **La eternidad desafía la imaginación y la comprensión del hombre.**

No es un objeto, ni lugar, ni período de tiempo. Dios es eterno. Sin principio y sin fin. (Emmet Fox): "Como la relación entre Dios y el hombre es la de padre e hijo y el hombre es hijo de Dios, necesariamente tiene que participar de SU naturaleza,

ya que la naturaleza de los hijos es invariablemente similar a la de los padres. Es una ley cósmica que "de tal padre tal hijo" y así como Dios es Espíritu Divino, el hombre tiene que ser esencialmente Espíritu Divino también, no importa si las apariencias dicen lo contrario. Dios existe. Y el Eterno, el Todopoderoso, el Omnipresente, es el Padre misericordioso de la humanidad. Si meditásemos en este hecho lo bastante para comprender, aun parcialmente, lo que en verdad significa, la mayoría de nuestras dificultades se encontrarían resueltas y nuestras enfermedades desaparecerían, porque sus raíces hayan sustento en el temor. Si pudiésemos entender, tan solo en parte, que esta Sabiduría Divina es nuestro vivo y amante Padre, casi todos nuestros temores desaparecerían. Y si pudiésemos comprenderlo completamente, toda cosa negativa en nuestra vida se disiparía, y la perfección de nuestra existencia sería una demostración de nuestra perfecta condición espiritual".

Estamos viviendo tiempos muy difíciles y los efectos de la pandemia no se van a resolver en el futuro inmediato. Tenemos todavía para rato y muchas cosas inesperadas ocurrirán. La incertidumbre seguirá siendo la constante de aquí en adelante. Nada volverá a ser como antes pero ... puede ser mejor que antes. No tiene que ser necesariamente malo adaptarnos a los cambios y además, podemos sacarle provecho. ¿Qué mejor momento para ganarnos la vida haciendo lo que nos gusta? Peor no se pueden poner las cosas. Las cartas están echadas y puedes pasar de inmediato de ser espectador a ser protagonista. Tú decides.

"Los Tres Primeros Pasos hacia la Recuperación Emocional. según Melody Beattie"

Guía de los doce pasos para codependientes

Melody Beattie

Un libro Hazelden



Melody Beattie, en su enfoque de recuperación emocional, nos guía a través de los tres primeros pasos esenciales para liberarnos de la codependencia y el sufrimiento emocional. Cada uno de estos pasos requiere una actitud y un trabajo interno específico para ser realmente efectivos.

1. Admitir que no tenemos poder sobre nuestras emociones, las emociones de los demás y sus acciones.

Este primer paso implica reconocer nuestra falta de control sobre lo que sentimos, lo que sienten los demás y sus decisiones. Muchas veces intentamos cambiar a otros o reprimir nuestras emociones, lo que solo genera más sufrimiento.

◆ **Para practicarlo:**

- ✓ Observar nuestras emociones sin juzgarlas ni tratar de controlarlas.
- ✓ Dejar de responsabilizarnos por lo que sienten o hacen los demás.
- ✓ Aceptar que no podemos cambiar a nadie más que a nosotros mismos.

"Hoy, la aceptación es la respuesta a todos mis problemas."

2. Paso de la Esperanza: Creer que un Poder Superior podría ayudarnos.

Este paso nos invita a abrirnos a la posibilidad de que hay algo más grande que nosotros (Dios, el Universo, la energía, la vida misma) que puede guiarnos hacia la sanación. No significa que todo se resolverá mágicamente, sino que hay esperanza y ayuda disponible.

◆ **Para practicarlo:**

- ✓ Estar dispuestos a creer en una fuerza superior, sin importar cómo la definamos.
- ✓ Observar señales de ayuda y fortaleza en nuestra vida diaria.
- ✓ Permitirnos confiar en que la recuperación es posible.

3. Aceptar que un Poder Superior puede ayudarnos después de haber hecho todo lo que está de nuestra parte.

En este paso, aprendemos a encontrar un equilibrio entre la responsabilidad y la confianza. Damos lo mejor de nosotros para solucionar el problema y, después de haber hecho nuestra parte, dejamos todo en manos de nuestro Poder Superior.

◆ **Para practicarlo:**

- ✓ Actuar con responsabilidad sin obsesionarnos con el control.
- ✓ Soltar la necesidad de querer resolver todo a nuestra manera.
- ✓ Confiar en que, después de hacer lo que nos corresponde, podemos descansar en la certeza de que estamos en buenas manos.

Estos tres pasos nos llevan a un proceso de sanación basado en la aceptación, la fe y la acción consciente. Practicarlos nos permite vivir con más paz, soltando cargas innecesarias y confiando en que la vida nos sostiene.

LA LLAVE DE ORO Y DE LA FELICIDAD

TODO LO QUE TIENES QUE HACER ES DEJAR DE PENSAR EN LA DIFICULTAD Y EN SU LUGAR PENSAR EN DIOS.

La oración científica te hará, tarde o temprano, apto para salir tu mismo o para sacar a otros de cualquier dificultad existente sobre la faz de la tierra. Es la Llave de Oro y de la felicidad.

Para aquéllos que no están familiarizados con el poder mayor que existe, eso parecerá una asección aventurada, pero sólo bastará que se haga una honesta prueba para demostrar sin sombra de duda que ello es lo cierto. No necesitas creer en lo que se te diga al respecto; sencillamente, pruébalo por ti mismo y verás.

Dios es omnipotente y el hombre ha sido hecho a su imagen y semejanza y tiene dominio sobre todas las cosas.

Esta enseñanza inspirada debe ser tomada literalmente, por su valor actual. Aquí "el hombre" quiere decir todos y cada uno de los hombres y, por tanto, la habilidad para disponer de este poder no es la prerrogativa especial del místico o del santo, como frecuentemente se supone, ni aún la del practicante de la Verdad mejor entrenado.

Quienquiera que seas, dondequiera que estés. La Llave de Oro de la armonía se halla en tu mano ahora mismo.

La razón de ello es que en la oración científica es Dios el que obra, no tú, por lo cual tus limitaciones y debilidades

Tú eres únicamente el canal a través del cual tiene lugar la acción divina y tu conducta para recibir los beneficios de este tratamiento realmente no será otra que apartarte a un lado.

Los principiantes obtienen con frecuencia notables resultados a las primeras pruebas, porque todo lo que es absolutamente esencial es mantener una mente receptiva y suficiente fe para probar la experiencia. Aparte de eso se puede tener cualquier punto de vista religioso o no tener ninguno.

En cuanto al actual método de obrar-es la sencillez misma.



LLAVES DE ORO

- No hay dificultad que el amor no venza.
- No hay enfermedad que el amor no cure.
- No hay puerta que el amor no abra.
- No hay muro que el amor no derribe.
- No hay mal que el amor no redima.
- No hay tristeza que el amor no alegre.
- No hay oscuridad que el amor no ilumine.

Al fin... el Amor todo lo puede!

Todo lo que tienes que hacer es dejar de pensar en la dificultad y en su lugar pensar en Dios. Esta es la regla completa y si no haces más que esto, la dificultad, cualquiera que sea, no tardará en desaparecer. No hay diferencia en la clase de dificultad que sea. Puede ser grande o pequeña; puede ser concerniente a la salud, las finanzas, un pleito judicial, una riña, una casa incendiada o cualquiera otra cosa concebible; pero sea lo que sea, simplemente deja de pensar en ello y en su lugar piensa en Dios. Es todo lo que tienes que hacer.

LA LLAVE DE ORO Y DE LA FELICIDAD

TODO LO QUE TIENES QUE HACER ES DEJAR DE PENSAR EN LA DIFICULTAD Y EN SU LUGAR PENSAR EN DIOS.

¿Podrá haber cosa más sencilla?

Dios mismo casi no podría hacerla más sencilla y sin embargo nunca falla cuando se aplica debidamente.

No trates de formar una imagen mental de Dios, lo cual es imposible, por supuesto. Obra repitiendo todo aquello que sepas acerca de Dios: Dios es Sabiduría, Verdad, inconcebible Amor, Dios está presente en todas partes, tiene infinito poder, todo lo sabe, y así sucesivamente. No importa lo bien que creas que entiendes estas cosas; repítelas sin cesar.

Pero debes dejar de pensar en la dificultad, cualquiera que sea. La regla es pensar en Dios y si está pensando en tu dificultad es que no estás pensando en Dios.

El observar incesantemente los asuntos con sospecha, para darnos cuenta de cómo marchan, es fatal, porque esto equivale a pensar en la dificultad y se debe pensar en Dios y en nada más.

Tu objetivo debe ser borrar la dificultad de tu consciencia, cuando menos por unos instantes, sustituyéndola por el pensamiento en Dios. He ahí lo especial. Si puedes quedar absorto en esta consideración del mundo espiritual de manera que realmente olvides por un rato todo lo que se refiere a la dificultad que te indujo a orar, te encontrarás seguro y cómodamente libre de esta dificultad: significa que has llevado a cabo tu demostración.

Si quieres aplicar La Llave de Oro a alguna persona que te incomoda o a una situación difícil, piensa: "Voy a aplicar a Pepe o a María –o a ese peligro que me amenaza – La Llave de Oro". Luego procede a desalojar de tu mente todo pensamiento que atañe a Pepe o a María o al peligro, reemplazándolo por el pensamiento en Dios.

Si haces esto con alguna persona no influirás sobre su conducta en manera alguna, excepto que le impedirás hacerte daño o molestarte y con eso sólo le harás un bien.

De allí en adelante es seguro que será una persona algo mejor, más iluminada espiritual, nada más porque le has aplicado La Llave de Oro.

Un pleito judicial que este pendiente o cualquiera otra dificultad probablemente se desvanecerán sin hacerse más graves, impartándose justicia a todos los implicados en él.

Si puedes hacer esto con prontitud, repite con intervalos la operación varias veces al día. Sin embargo, asegúrate de que cada vez que la hagas retires todo pensamiento del asunto hasta la próxima ocasión.

Esto es muy importante.

Hemos dicho que La Llave de Oro es sencilla y si lo es; pero, por supuesto, no siempre es fácil de aplicar.

Si estás muy asustado o preocupado puede serte difícil al principio distraer tus pensamientos de las cosas materiales, pero repitiendo constantemente alguna expresión de Verdad Absoluta que consideres importante, como: "sólo existe el poder de Dios o "YO SOY hijo de Dios penetrado y envuelto en la paz perfecta de Dios, o "Dios es Amor" o "Dios es mi guía" o quizás la más sencilla de todas "Dios está conmigo", –no importa lo mecánico o inútil que al principio te parezca este tratamiento– pronto te darás cuenta de que empieza a tener efecto y de que tu mente se aclara. No luches con violencia sino con quietud e insistencia. Cada vez que encuentres divagando tu atención, dirígela de nuevo a Dios.

No pretendas delinear por adelantado la solución que probablemente deba tener tu problema. Eso sólo vendría a retrasar la demostración. Deja la cuestión de medios y resultado final estrictamente a Dios. Lo que tú quieres es liberarte de la dificultad; con eso basta. Has tu parte, que Dios no fallará en hacer la suya.

"Todo aquél que invocare el nombre del Señor, será salvo."

ADVERTENCIA

Para resolver problemas y vencer toda clase de dificultades, muchas personas en todas partes del mundo se han valido de "La Llave de Oro", la cual en forma de la presente versión viene a desempeñar un nuevo servicio de utilidad.

Oración científica:

«Amada Presencia de Dios YO SOY lo que YO SOY, en armonía para todo el mundo, bajo la Gracia y de manera Perfecta, YO DECRETO «.....» (se dice lo que se quiera pedir). Gracias Padre porque esto ya se cumplió». Amén

EL LENGUAJE SECRETO QUE NOS GUÍA: LA SINCRONICIDAD

Tu mundo interno y el mundo externo están conectados de una manera más profunda de lo que parece.

Inspired by Carl G Jung

La sincronicidad es cuando dos o más eventos ocurren al mismo tiempo de manera significativa, pero sin una causa lógica que los conecte. Es decir, son coincidencias con sentido.

Ejemplo simple:

Imagina que estás pasando por un momento difícil en tu vida y piensas en la necesidad de encontrar esperanza. De repente, en la calle, ves un cartel que dice "Nunca te rindas", o alguien te regala un libro que habla justo del tema que necesitas.

Esas coincidencias no suceden por casualidad, sino porque tu mundo interno y el mundo externo están conectados de una manera más profunda de lo que parece.

¿Cómo funciona la sincronicidad?

1. Tu mente y la realidad están conectadas:

Jung creía que nuestro mundo interno (emociones, pensamientos, intuiciones) no está separado del mundo externo, sino que hay una conexión entre ambos.

2. Atraemos lo que estamos viviendo internamente:

Si estás en un proceso de transformación, es más probable que te cruces con señales que te guíen o te confirmen que vas por buen camino.

3. No es magia, es atención y significado:

La sincronicidad no significa que el



universo "mande mensajes mágicos", sino que cuando estamos atentos, notamos coincidencias que nos hacen sentido y nos ayudan a avanzar.

Otro ejemplo cotidiano:

Piensas en un amigo con el que no hablas hace años, y justo ese día te llama o te manda un mensaje.

¿Casualidad? Según Jung, no. Es la sincronicidad en acción, una señal de que existe una conexión invisible entre los eventos de nuestra vida.

La sincronicidad nos muestra que la vida no es solo un conjunto de hechos sin sentido, sino que hay una especie de "lenguaje secreto" que nos guía, si aprendemos a escucharlo.

Mensaje clave: La vida nos habla con señales, y cuando estamos abiertos a ellas, encontramos guía y sentido.



**ESTE MES EMPEZAMOS
NUESTRO
CLUB DE
LECTURA
LIBRO ELEGIDO:**

**Guía de los 12 Pasos
para Codependientes.**

Melody Beattie.

Llamar a Percy para mas información: (951) 326-4186



SOBRE NOSOTROS



¿Quiénes Somos?

"Tengo Sed" es un grupo basado en los principios de los 12 pasos, diseñado para brindar apoyo a quienes buscan recuperación y bienestar emocional. Somos una comunidad de personas que trabajan juntas en un proceso de transformación personal, apoyándonos mutuamente para superar desafíos y mejorar nuestra calidad de vida.

Al igual que otros programas de 12 pasos, como Alcohólicos Anónimos (AA), Emocionales Anónimos (EA) y Comedores Compulsivos Anónimos (CCA), etc; "Tengo Sed" ofrece un espacio seguro donde sus miembros pueden compartir sus experiencias, recibir apoyo emocional y desarrollar relaciones saludables.

Los principios fundamentales de "Tengo Sed" incluyen:

Honestidad, Esperanza, Fe, Coraje, Integridad, Humildad, Amor fraternal, Disciplina, Perseverancia y Servicio.

Si buscas un espacio donde puedas crecer espiritualmente y encontrar apoyo, "Tengo Sed" está aquí para acompañarte en el camino.

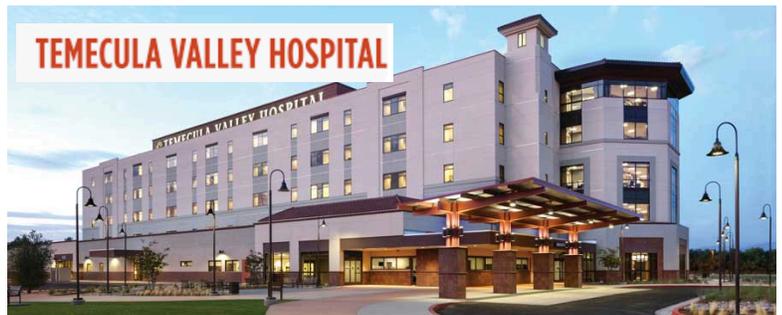
REUNIONES SEMANALES

Nos Reunimos todos los Lunes y Viernes de 6 a 9 PM. en

Temecula Valley Hospital (Main Entrance)

31700 Temecula Pkwy - Temecula, CA

Heroes Rm - 1er Piso - Tel.: (951) 326 4186



Contactanos!



FACEBOOK



INSTAGRAM



TENGOSED.TEMECULA



www.tengosedtemecula.org