

CÓMO ENCONTRAR A TU
Alma Gemela
SIN PERDER TU ALMA

21 Secretos para Mujeres

Guía de Estudio

POR JASON Y CRYSTALINA EVERT



Totus Tuus
— P R E S S —

DENVER

Notas para la dirigente

El propósito de esta guía de estudio es ayudar a las mujeres a poder integrar y aplicar a sus vidas los principios delineados en el libro *Cómo Encontrar a tu Alma Gemela sin Perder tu Alma*. Un grupo de discusión o estudio de lectura no solo les permitirá asimilar lo que han leído, sino que ofrecerá convivencia y apoyo para perseverar en lo que han aprendido.

Para poder conducir un grupo de estudio, cada participante debería tener su propia copia del libro y tráelo a cada Sesión. (Cuando se compran al por mayor, las versiones de pasta suave se pueden comprar a \$2 (USD) cada una de howtofindyoursoulmate.com). Cada integrante debería tener también una copia de las preguntas para la discusión de manera que ella sepa qué se va a preguntar en la siguiente reunión y venga preparada con pensamientos para compartir.

Cada integrante del grupo debe ser animada a subrayar o iluminar en su libro esas partes del texto que a ella le resaltaron. Parte de las sesiones de discusión requieren que cada participante comparta con el grupo una oración o algún relato del libro que más le haya ayudado. Esto facilitará el poder compartir experiencias y generar nuevas ideas durante cada Sesión semanal. También será de beneficio para las demás participantes el escuchar puntos importantes de cada capítulo.

El programa de estudio está dividido en siete sesiones, repasando tres capítulos del libro en cada Sesión. Se recomienda que las sesiones se lleven a cabo cada semana, dándoles a las participantes tiempo suficiente para leer los tres capítulos. Las reuniones serán moderadas por la dirigente, cuyo trabajo es guiar la discusión y mantener a las participantes enfocadas en las preguntas.

Debido a la naturaleza personal del libro, se debe hacer todo el esfuerzo para crear un ambiente seguro donde puedan compartir sus pensamientos. Sin embargo, las integrantes del grupo no deberían sentirse obligadas a divulgar información personal relacionada a preguntas sexuales o problemas familiares. En todo caso, si las cosas se ponen argumentativas, la moderadora debería hacer el esfuerzo de evitar que alguien del grupo se sienta marginada o que domine las discusiones. Para ofrecer una perspectiva positiva a cierto tema delicado, la moderadora podría decir algo como:

“Cuando alguien lee un libro de 300 páginas, no es sorprendente que se encuentre algo con lo que quizá no esté de acuerdo. Si algo fue difícil de leer, tómate el tiempo para explorar en tu propia vida por qué el tema te afectó de esa manera. Si regresamos al libro con un corazón y una mente abierta, entonces también encontraremos cosas que nos inspiren. Si algo es difícil de leer, no permitas que eso eclipse las otras cosas que podrían ayudarte a crecer como mujer”.

Cada reunión debería iniciar con una oración pidiendo por la productividad de la discusión, y también debería finalizar con oración. Para la oración final, las participantes pueden ofrecer intenciones específicas, tal como: futuros esposos, elección de vocación, apoyo, problemas en relaciones, etc.

Durante cada Sesión, después de unos minutos de oración y convivencia, inicia la discusión de los tres capítulos correspondientes. No es necesario hacer cada pregunta que se ofrece en esta guía, pero sí es importante terminar la reunión a tiempo. Vigila el reloj, tratando de mantener la discusión de cada capítulo a 15–20 minutos. De esta manera, el estudio de la lectura se completará en una hora y cada capítulo recibirá tiempo de discusión.

Para poder aumentar la capacidad de poder ayudar a las participantes del grupo, el enfoque debe ir más allá de hacer un estudio de un libro. Un grupo de discusión ofrece una oportunidad ideal para formar y fortificar amistades sanas. Son precisamente estos vínculos que en muchas ocasiones ayudan a las mujeres a perseverar en un estilo de vida de pureza, esperanza y auto respeto —mucho más allá de que termine el estudio del libro. Para poder fomentar el elemento social del grupo, es recomendable ofrecer algún refrigerio y bebida ya sea antes o después de cada reunión.

La dirigente del grupo debe sentirse cómoda explicando la perspectiva cristiana sobre el noviazgo, la castidad y la sexualidad humana. Con el fin de ampliar la capacidad de entendimiento y para ayudar a explicar estos temas, se recomiendan los siguientes libros tanto para las dirigentes, como para las participantes:

Secular:

- A Return to Modesty (Regreso a la modestia)*, por Wendy Shalit
- Girls Gone Mild (Chicas Moderadas)*, por Wendy Shalit
- Unprotected (Desprotegida)*, por Anonymous, M.D.
- Ten Stupid Things Women do to Mess Up their Lives (Diez cosas estúpidas que las mujeres hacen para arruinar sus vidas)*, por Dr. Laura Schlessinger

Cristiano Evangélico:

- Captivating (Cautivadora)*, por John and Stasi Eldredge
- The Thrill of the Chaste (La emoción de la castidad)*, por Dawn Eden
- When God Writes Your Love Story (Cuando Dios escribe tu historia de amor)*, por Eric and Leslie Ludy
- Boy Meets Girl (Él y ella)*, por Joshua Harris

Católico:

- Love and Responsibility (Amor y responsabilidad)*, por Karol Wojtyla
- Good News About Sex and Marriage (Buenas noticias sobre el sexo y el matrimonio)*, por Christopher West

Pure Womanhood (Feminidad pura) por Crystalina Evert

If You Really Loved Me (Si realmente me amaras), por Jason Evert

The Privilege of Being a Woman (El privilegio de ser mujer), por Dr. Alice von Hildebrand

*Sesión Una**1. No al noviazgo misionero*

- ¿Has salido alguna vez con uno de los hombres de la lista de “Diez hombres a evitar”? De ser así, ¿qué tal estuvo la relación? ¿Qué señales de alarma notaste antes —o durante— el tiempo que pasaron juntos? ¿Crees que sea realista esperar que un hombre esté libre de tales defectos? ¿Cómo manejas el desánimo?
- ¿Qué frase o historia de este capítulo es la que más te ha ayudado?

2. Noviazgo con propósito

- En el pasado, ¿por qué has salido con chicos? ¿Crees que sea sensato limitar tus elecciones de novios potenciales a los que te puedes imaginar como tu esposo?
- ¿Qué frase o historia de este capítulo es la que más te ha ayudado?

3. Ama a tu esposo antes de conocerlo

- ¿Has alguna vez considerado la abstinencia como una expresión de amor? En este capítulo, Jason mencionó a un joven que hizo una lista de 100 maneras de demostrar su amor sin el sexo. ¿Qué cosas estarían en tu propia lista?
- ¿Qué frase o historia de este capítulo es la que más te ha ayudado?

*Sesión Dos*4. *Haz la prueba de amor*

- ¿Has alguna vez tenido que aplicarle a un novio “la prueba de amor”? ¿Cómo le fue? ¿Algún chico te ha hecho sentir mezquina y mojigata por negarte a acceder a sus deseos egoístas? ¿Cómo respondiste?
- ¿Qué frase o historia de este capítulo es la que más te ha ayudado?

5. *Deja de racionalizar*

- Crystalina compartió varias excusas que las mujeres ofrecen para tratar de justificar el mal comportamiento o las malas relaciones. Una de las excusas más comunes es que ella “ama” a su novio. ¿Es posible que el amor a un novio entre en conflicto con el amor a Dios? De ser así, ¿cuál amor es el verdadero?
- ¿Qué frase o historia de este capítulo es la que más te ha ayudado?

6. *Desarrolla firmeza de carácter*

- ¿Qué clase de estándares no negociables tienes para tu futuro esposo? ¿Son más bajos los estándares para un novio potencial? De ser así, ¿por qué? ¿Te has arrepentido alguna vez por *negarte* a comprometer tus estándares por un chico?
- ¿Qué frase o historia de este capítulo es la que más te ha ayudado?

*Sesión Tres*7. *Termina con las aventuras*

- Aldous Huxley alguna vez escribió: “¡Oh, qué desesperadamente aburridos, a pesar de su forzada determinación de pasar un Buen Rato, realmente están la mayoría de los busca placeres!”. ¿Crees que esta frase sea verdad en cuanto a los que habitualmente entran en aventuras amorosas? Jason y Crystalina ofrecieron varias razones por las cuales las mujeres entran en aventuras. ¿Cuáles crees tú que sean las más comunes, y por qué?
- ¿Qué frase o historia de este capítulo es la que más te ha ayudado?

8. *Los amigos con derechos, ni son lo uno, ni lo otro*

- Los autores señalaron que la oxitocina te ata y te ciega. ¿Puedes ver por qué esto haría a las mujeres más propensas a prolongar relaciones no prometedoras? Si un hombre te propusiera la idea de ser “amigos con beneficios”, ¿cómo lo rechazarías? Si una pareja es pura de corazón, ¿esto los hace libres para amar?
- ¿Qué frase o historia de este capítulo es la que más te ha ayudado?

9. *Recuerda el significado de un beso*

- Jason y Crystalina dijeron que el autocontrol antes del matrimonio libera a la pareja para poder amar y los entrena en fidelidad. ¿Qué otros hábitos y virtudes que se adquieren viviendo la castidad crees tú que necesitarás practicar en el matrimonio? En tus propias palabras, ¿cuál es la diferencia entre el amor y la lujuria?
- ¿Qué frase o historia de este capítulo es la que más te ha ayudado?

*Sesión Cuatro*10. *Viste algo revelador, vive la modestia*

- ¿Alguna vez has considerado que la ropa recatada y modesta puede ser *más* reveladora? Aunque la inmodestia puede conseguir la atención de un hombre, ¿cómo puede la modestia ayudar a tu alma gemela encontrarte a ti? Jason y Crystalina ofrecen guías prácticas para seleccionar ropa que refleje la modestia. ¿Hay otros consejos que hayas usado para determinar si un atuendo es suficientemente recatado? ¿Crees que es realista pensar que las mujeres pueden mejorar la industria de la moda?
- ¿Qué frase o historia de este capítulo es la que más te ha ayudado?

11. *Ama tu cuerpo*

- Los autores dicen: “A pesar de lo mucho que los medios de comunicación critican las cualidades de la figura de la mujer, nadie es más exigente que ella misma”. ¿Estás de acuerdo con esta frase? Si una mujer lucha con una autoimagen negativa, ¿qué le sugerirías que hiciera? ¿Por qué crees que los cuerpos de las mujeres son más afligidos y degradados que los de los hombres?
- ¿Qué frase o historia de este capítulo es la que más te ha ayudado?

12. *Encuentra a tus damas de honor, luego a tu novio*

- ¿Te ayudan tus amigas a llevar una buena vida? Si tuvieras una amiga que estuviera llevando un estilo de vida destructivo, ¿qué cosas harías para ayudar a sacarla de allí? ¿Has alguna vez perdido una amistad porque amaste a la persona lo suficiente para decirle a ella (o a él) la verdad?
- ¿Qué frase o historia de este capítulo es la que más te ha ayudado?

*Sesión Cinco**13. Presenta a tus padres*

- ¿Por qué crees que tanta gente encubre sus relaciones de sus padres? ¿Qué pasos podrías tomar en tu propia vida para levantar o sanar a tu familia? En la historia de la caja de cartas enterrada, ¿cómo crees que la relación habría progresado si Ricardo y Cristina hubieran seguido ocultándola de sus padres?
- ¿Qué frase o historia de este capítulo es la que más te ha ayudado?

14. No juegues a la casita

- ¿Por qué piensas que las parejas que viven juntos desarrollan matrimonios débiles? ¿Puedes ver por qué los hombres se han vuelto menos motivados para casarse como resultado de la cohabitación? ¿Cuáles crees que son las razones que las mujeres tienen para cohabitar, comparadas a las de los hombres? Si las personas de hoy en día se están casando ya mayores, y tales matrimonios tienden a ser más estables, ¿por qué crees que las tasas de divorcio han incrementado tanto durante los últimos 50 años?
- ¿Qué frase o historia de este capítulo es la que más te ha ayudado?

15. Rompe con él, aunque huelga bien

- ¿Alguna vez has tenido que terminar una mala relación? ¿Qué quisieras haber hecho diferente? ¿Qué te ayudó a seguir adelante y perseverar en tu decisión? Cuando uno deja una relación, ¿qué tan importante crees que sea tener una amiga de apoyo?
- ¿Qué frase o historia de este capítulo es la que más te ha ayudado?

*Sesión Seis**16. Perdónate*

- Si una mujer nunca se perdona a sí misma, ¿cómo puede esto impedir su habilidad de encontrar a su alma gemela? ¿Cuál parece más difícil: perdonarte a ti misma, o buscar el perdón de Dios? ¿Qué opinas de la noción moderna que la culpabilidad es psicológicamente dañina?
- ¿Qué frase o historia de este capítulo es la que más te ha ayudado?

17. Elige sanar

- ¿Qué consejos le darías a una mujer que ha sufrido abuso sexual? ¿Cómo puede ella aprender a confiar nuevamente, mientras se mantiene segura? Si una mujer no busca una adecuada sanación de incidentes pasados, ¿cómo podría esto afectar a sus futuras relaciones?
- ¿Qué frase o historia de este capítulo es la que más te ha ayudado?

18. Levántate por encima de los rumores

- Jason y Crystalina citaron a un escritor que dijo: “El hombre realmente espiritual es conocido por la gentileza de su habla, y aún más por la gentileza de su silencio”. Si llegas a escuchar chismes, ¿cómo podrías alterar la conversación para defender a la persona que no está presente? ¿Por qué crees que algunas personas sienten la tentación de chismorrear? ¿Qué piensas que puede hacer una mujer para combatir los chismes que surgen acerca de ella misma, sean verdaderos o no?
- ¿Qué frase o historia de este capítulo es la que más te ha ayudado?

*Sesión Siete*19. *Disfruta el tiempo de soltería*

- ¿Consideras que has aprovechado el tiempo de soltería en tu vida? ¿Se te ha hecho difícil hacer tiempo para ti misma? ¿Qué clase de logros quieres realizar antes del matrimonio? ¿Qué logros quieres que tu futuro esposo haya alcanzado?
- ¿Qué frase o historia de este capítulo es la que más te ha ayudado?

20. *Cree nuevamente*

- ¿Le confías a Dios tu futuro? La idea de entregarle a Dios el control sobre tus relaciones y tu futuro ¿te hace sentir tranquila, temerosa, o las dos cosas? ¿Qué te costaría cederle cada parte de tu vida a Dios? Después de leer este capítulo, identifica una cosa que puedes hacer para profundizar tu propia vida interior.
- ¿Qué frase o historia de este capítulo es la que más te ha ayudado?

21. *Ofrece tu testimonio*

- ¿De qué maneras específicas puedes promover la dignidad de las mujeres y el auténtico amor humano? ¿A quién puedes ayudar . . . y realmente lo harás? Si te sientes insegura de promover este estilo de vida, ¿a qué le temes? ¿Cómo sería tu campus escolar o tu comunidad si todas las mujeres acogieran los principios de este libro?
- ¿Qué *capítulo* de este libro es el que más te ha ayudado, y por qué?
- Después de terminar este estudio, ¿qué puedes hacer para perseverar en un estilo de vida que te ayude a encontrar a tu alma gemela sin perder tu alma?

Derechos reservados © 2015 por Totus Tuus Press

Todos los derechos reservados. Con excepción de citas textuales, ninguna parte de este libro puede ser reproducida o retransmitida de ninguna forma o de ninguna manera, ya sea electrónica, o mecánica, incluyendo fotocopiado, grabaciones, cargado en Internet, o por cualquier medio de archivo, o sistema de reproducción, sin el consentimiento escrito de la editorial.

Totus Tuus Press
P.O. Box 280021
Lakewood, CO 80228
TotusTuusPress.com