

<p>PAL Lesson 2 Three Promises to a Loved-One Suffering from Addiction</p>	<p>Lección 2 de PAL Tres promesas a un ser querido que sufre de adicción</p>
<p>Importance of Motivation</p>	<p>La importancia de la motivación</p>
<p>Both pain and hope motivate addicts to get clean and sober. Pain comes from the increasing negative consequences of addiction and from the diminishing euphoria of drugs. Hope comes from a place in their hearts where dreams still exist: dreams for a better life. No matter where someone is in their recovery, pain and hope can continue to motivate them to reach their highest potential.</p>	<p>El dolor tanto como la esperanza motiva a un adicto a estar limpio y sobrio. El dolor viene de consecuencias negativas que van aumentando y de la euforia de las drogas que disminuye. La esperanza viene de un lugar en el corazón donde existen los sueños: sueños de una vida mejor. No importa dónde se encuentre alguien en su recuperación, el dolor y la esperanza pueden seguir motivándolos a alcanzar su mayor potencial.</p>
<p>Dear</p> <p>I've noticed your inability to make healthy changes in the way you've been living your life. I've learned that complaining about your unwillingness to change has not been helpful. Nor is it helpful to hope that someday you'll</p> <p>“magically” change. Therefore, I commit to the following three changes that I, myself, will make.</p> <p>I promise I will work to accept your resistance to change.</p> <p>When I accept that resistance to change (even positive change) as normal, it allows me to learn how to support you in overcoming your resistance to change. I believe that when you stop resisting change, you will make healthy changes in the way you live.</p> <p>I promise to shift my focus on how I help you.</p> <p>There are key areas of life where change may benefit you such as excessive anger, dishonesty, irresponsibility, procrastination or lack of self-discipline. I will stop trying to help you by doing things for you such as telling you what to do, making excuses for you, making decisions for you, rescuing you from the negative consequences of your actions, etc. Instead I will focus on what motivates you to overcome your resistance to change. I will change from “How can I help you?” to “How can you help yourself?”</p> <p>I promise to learn better methods that support you to motivate yourself. I will learn by following suggestions of professionals in the field of recovery. I'm</p>	<p>Querido (o Querida)</p> <p>He notado tu inhabilidad de hacer cambios saludables en la manera en que has estado llevando tu vida. He aprendido que quejarme por tu poca disposición por cambiar no ayuda. Ni tampoco ayuda esperar que algún día tú “mágicamente” cambies. Por ello, me comprometo a hacer los cambios que yo puedo hacer por mí.</p> <p>Prometo hacer el esfuerzo por aceptar tu resistencia a cambiar.</p> <p>Cuando acepto esa resistencia a cambiar como algo normal (aun a cambios positivos), me permite aprender cómo apoyarte a superar tu resistencia a cambiar. Yo creo que cuando tú dejes de resistirte a cambiar, harás cambios saludables en la manera en que vives.</p> <p>Prometo cambiar mi enfoque de cómo yo te ayudo.</p> <p>Hay tres áreas clave de la vida donde el cambio te podría beneficiar, tales como la ira excesiva, la deshonestidad, irresponsabilidad, dilación, o la falta de autodisciplina. Voy a dejar de tratar de ayudarte haciendo las cosas por ti; como por ejemplo, decirte lo que tienes que hacer, hacer excusas por ti, tomar decisiones por ti, rescatarte de las consecuencias negativas de tus acciones, etc. En su lugar, me voy a enfocar en lo que te motivará a superar tu resistencia al cambio. Voy a cambiar, en lugar de, “¿Cómo te puedo ayudar?”, a “¿Cómo te puedes ayudar a ti mismo?”</p> <p>Prometo aprender mejores modos de apoyarte a motivate a ti mismo. Aprenderé siguiendo las sugerencias de los profesionales en el campo de la</p>

<p>already learning this unpleasant truth: “When the pain of not changing becomes greater than the pain of changing, people will change.” An important part of my new learning is to set boundaries and consequences with you. It’s also important to enforce them. I will not save you from the painful consequences of poor decisions. I believe that when you experience true consequences, you will take your own steps to make healthier choices next time.</p> <p>I hope you see these changes in my actions as being motivated by my love for you. I love you,</p>	<p>recuperación. Estoy aprendiendo esta desagradable verdad: “La gente cambiará cuando la pena de no cambiar sea mayor a la pena de cambiar.” Algo importante que estoy aprendiendo es establecer límites y consecuencias para ti. También es importante ver que se cumplan. Yo no te salvaré de las penosas consecuencias de las malas decisiones. Yo creo que cuando experimentes las consecuencias verdaderas, para la próxima tomarás tus propias medidas para tomar decisiones más sanas.</p> <p>Yo espero que veas estos cambios en mis acciones como motivados por mi amor por ti. Te amo,</p>
<p style="text-align: center;"><u>Responsibility of Parents</u></p> <p style="text-align: center;"><i>“Parents do the best they can with the information they had at the time — parents do not want their children to be addicted to drugs— their responsibility is to help their children learn to live in this world as an adult.”</i></p> <p style="text-align: center;">--Unknown</p>	<p style="text-align: center;"><u>Responsibilidad de los padres</u></p> <p style="text-align: center;"><i>“Los padres hacen lo mejor que pueden con la información que tienen en el momento; los padres no quieren que sus hijos estén adictos a las drogas. Su responsabilidad es ayudar a los jóvenes a aprender a vivir en este mundo como un adulto.</i></p> <p style="text-align: center;">-- autor desconocido</p>
<p><u>Lesson Suggestions:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> + Accept the fact that change is hard + Stop unhealthy helping + Set boundaries and consequences + Do not rescue from consequences 	<p><u>Sugerencias de la lección:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> + aceptar el hecho de que cuesta trabajo cambiar + dejar de ayudar, lo cual no es sano + establecer límites y consecuencias + no rescatar de las consecuencias
<p><i>“I love you enough to let you experience your own pain.”</i></p>	<p><i>“Te amo tanto como para dejarte experimentar tu propia pena.”</i></p>
<p style="text-align: center;">www.palgroup.org</p> <p style="text-align: right;">06/17</p>	<p style="text-align: center;">www.palgroup.org</p> <p style="text-align: right;">06/17</p>