





**WROK INVENTARISATI**

Datum: \_\_\_\_\_

*“God, help mij alsjeblieft de waarheid te zien over mijn wrok.”*

1 **Ik ben boos op:** (Ref. blz 72/73 voorbeeld) \_\_\_\_\_

2 **De oorzaak:** (Ref. blz 72/73 voorbeeld) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3 **Beïnvloed mijn:** Houdt Kolom 1&2 in gedachte tijdens het schrijven van de 3<sup>e</sup> Kolom. (Ref. blz 73-¶1-L2 “dachten we er zorgvuldig over na”).  
Kijk naar de 3<sup>e</sup> Kolom en overweeg het tegenovergestelde van elke zin, zodat de inventarisatie je angsten onthult achter elk van de 7 gebieden van identiteit (Ref. blz 72/73 voorbeeld en blz 75-¶3 “Merk op dat het woord “angst” tussen haakjes staat naast de moeilijkheden”).

**EIGENWAARDE:** Hoe ik mezelf zie of voel over mezelf. De rol die ik mezelf toegewezen heb

**Angst om...**

Begin de zin met—“Ik ben...” Voorbeeld: Ik ben de beste echtgenoot die ze kan hebben. (te falen)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**TROTS:** Hoe ik denk dat andere mij zien of wat anderen van mij vinden. De rol die ik anderen heb toegewezen.

Begin de zin met—“Anderen zouden...” of “Niemand zou...” of “Anderen kunnen...”

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**AMBITIE:** Wat ik wilde dat er gebeurde. Begin de zin met—“Ik wil...”

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**ZEKERHEID:** Wat heb ik nodig om oké te zijn. Begin de zin met—“Ik heb ... nodig om oké te zijn”

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**PERSOONLIJKE RELATIES:** Mijn diepgewortelde overtuiging over hoe deze relatie eruit zou moeten zien.

(“Vrouwen vertrouwen hun echtgenoot” “Moeders respecteren de keuzes van hun zoon” “Echte vrienden zijn het altijd met mij eens”)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**SEKS RELATIES:** Mijn diepgewortelde overtuigingen over hoe echte mannen en/of echte vrouwen zouden moeten zijn.

Begin de zin met—“Een echte man...” en/of “Een echte vrouw...”

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**FINANCIËN:** Beïnvloed mijn financiën.

(Begin de zin met—“Niemand (kan, zou, zou niet)... of Anderen (kunnen, zouden, zouden niet)...”)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## “God, help mij alsjeblieft de waarheid te zien.”

**De Realisatie:** “Hoe heb ik de dingen zelf gedaan waar ik wrok over heb in Kolom 2 tegen de persoon die ik opgeschreven heb in Kolom 1 en/of anderen. (Ref. blz 74-¶4 “Dit was onze aanpak: We realiseerden ons dat de mensen die ons verkeerd behandeld hadden misschien wel spiritueel ziek waren...zoals wijzelf”). Sla dit over als er in Kolom 1 geen persoon geschreven staat.

---



---

**“God, dit is een ziek persoon zoals ikzelf. Hoe kan ik behulpzaam zijn voor hem/haar? God red me van mijn woede, Uw wil geschiede.”**

**VIERDE KOLOM:** De andere persoon laten we nu buiten beschouwing, dit is jouw inventarisatie, niet die van hen. Wat waren mijn eigen fouten? Waar was ik schuldig? Wat heb ik gedaan? Ervoor? Tijdens? Naderhand? (Ref blz 75-¶2) • Kijk naar de dingen die je doet om vast te houden aan de wrok. • Kijk naar de dingen die je doet om jezelf te beschermen. Bijv: ik roddel, ik vermijd, ik schreeuw. • Blijf gefocust op wat je tot dusver hebt gezien in Kolom 1 tot de Realisatie terwijl je schrijft.

**“Waar was ik...”**

**ZELFZUCHTIG:** Bekijk de gehele wrok situatie, wat deed ik? Waar was ik schuldig?

**Mijn zelfzuchtige acties of activiteiten waren:**

---



---



---

**EGOÏSTISCH:** Wat was mijn egoïstische gedachte terwijl ik de bovenstaande zelfzuchtige acties ondernam?

**Mijn egoïstische houdingen waren:**

---



---



---

**ONEERLIJK:** Wat waren de leugens die ik mezelf vertelde, die resulteerde in mijn egoïstische denken zoals hierboven omschreven?

**Ik was in de waan dat.....?**

---



---



---

**ANGST:** Wat waren de angsten die de bovenstaande waanideeën dreven?

**Ik was bang dat....?**

---



---



---

**De bovenstaande angsten drijven onze waanideeën, die resulteren in de houdingen achter onze acties.**

(Ref. blz 69-¶2 “Gedreven door honderden vormen van angst, waanideeën, zelfzuchtigheid en zelfmedelijden [mijn houding]...)

Overweeg of er andere angsten zijn die op de lijst horen. Overweeg het tegenovergestelde van elke angst, als het van toepassing is, voeg het dan toe aan de lijst. Voorbeeld: alleen zijn/relatie hebben? Falen/succesvol zijn? (Ref. blz 76-¶1-L1 “We zetten ze op papier, ook als we er geen wrok bij voelden.”)

**SCHADE:** Zie ik de schade die ik heb aangericht. Bekijk de hele wrok situatie, bijvoorbeeld: ouders, vrienden, baas.

---



---

**WROK INVENTARISATI** Datum: \_\_\_\_\_

“God, help mij alsjeblieft de waarheid te zien over mijn wrok.”

**Ik ben boos op:** (Ref. blz 72/73 voorbeeld) Meneer de Bruin

**De oorzaak:** (Ref. blz 72/73 voorbeeld) Zijn aandacht voor mijn vrouw. Vertelde mijn vrouw van mijn maîtresse.

De Bruin krijgt misschien mijn baan op kantoor.

**Beïnvloed mijn:** Houdt Kolom 1&2 in gedachte tijdens het schrijven van de 3<sup>e</sup> Kolom. (Ref. blz 73-¶1-L2 “dachten we er zorgvuldig over na”).  
Kijk naar de 3<sup>e</sup> Kolom en overweeg het tegenovergestelde van elke zin, zodat de inventarisatie je angsten onthult achter elk van de 7 gebieden van identiteit (Ref. blz 72/73 voorbeeld en blz 75-¶3 “Merk op dat het woord “angst” tussen haakjes staat naast de moeilijkheden”).

**EIGENWAARDE:** Hoe ik mezelf zie of voel over mezelf. De rol die ik mezelf toegewezen heb

**Angst om...**

Begin de zin met—“Ik ben...”

Voorbeeld: Ik ben de beste echtgenoot die ze kan hebben.

(te falen)

Ik ben een goed persoon, een goede echtgenoot en een harde werker ( Niet goed genoeg te zijn )  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**TROTS:** Hoe ik denk dat andere mij zien of wat anderen van mij vinden. De rol die ik anderen heb toegewezen.

Begin de zin met—“Anderen zouden...” of “Niemand zou...” of “Anderen kunnen...”

Niemand zou mij moeten zien als iemand waar misbruik van gemaakt kan worden. ( Misbruik van gemaakt te worden )  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**AMBITIE:** Wat ik wilde dat er gebeurde. Begin de zin met—“Ik wil...”

Ik wil respect van anderen. ( Niet gerespecteerd te worden )  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**ZEKERHEID:** Wat heb ik nodig om oké te zijn. Begin de zin met—“Ik heb ... nodig om oké te zijn”

Ik heb het nodig dat ik niet uitgedaagd wordt om oké te zijn. ( Te verliezen )  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**PERSOONLIJKE RELATIES:** Mijn diepgewortelde overtuiging over hoe deze relatie eruit zou moeten zien.

(“Vrouwen vertrouwen hun echtgenoot” “Moeders respecteren de keuzes van hun zoon” “Echte vrienden zijn het altijd met mij eens”)

Medewerkers kunnen elkaar vertrouwen. ( Niet te kunnen vertrouwen )  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**SEKS RELATIES:** Mijn diepgewortelde overtuigingen over hoe echte mannen en/of echte vrouwen zouden moeten zijn.

Begin de zin met—“Een echte man...” en/of “Een echte vrouw...”

Een echte man komt voor zichzelf op. ( Zwak te zijn )  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**FINANCIËN:** Beïnvloed mijn financiën.

(Begin de zin met—“Niemand (kan, zou, zou niet)... of Anderen (kunnen, zouden, zouden niet)...”)

Niemand zou zich moeten bemoeien met mijn werkzekerheid. ( ontslag )  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## “God, help mij alsjeblieft de waarheid te zien.”

**De Realisatie:** “Hoe heb ik de dingen zelf gedaan waar ik wrok over heb in Kolom 2 tegen de persoon die ik opgeschreven heb in Kolom 1 en/of anderen. (Ref. blz 74-¶4 “Dit was onze aanpak: We realiseerden ons dat de mensen die ons verkeerd behandeld hadden misschien wel spiritueel ziek waren...zoals wijzelf”). Sla dit over als er in Kolom 1 geen persoon geschreven staat.

Ik heb geflirt en heb mij onfatsoenlijk gedragen rondom vrouwen van andere mannen, vooral als ik gedronken heb. Ik heb op het werk gestreden om de banen van andere mensen.

---

“God, dit is een ziek persoon zoals ikzelf. Hoe kan ik behulpzaam zijn voor hem/haar? God red me van mijn woede, Uw wil geschiede.”

**VIERDE KOLOM:** De andere persoon laten we nu buiten beschouwing, dit is jouw inventarisatie, niet die van hen. Wat waren mijn eigen fouten? Waar was ik schuldig? Wat heb ik gedaan? Ervoor? Tijdens? Naderhand? (Ref blz 75-¶2) • Kijk naar de dingen die je doet om vast te houden aan de wrok. • Kijk naar de dingen die je doet om jezelf te beschermen. Bijv: ik roddel, ik vermijd, ik schreeuw. • Blijf gefocust op wat je tot dusver hebt gezien in Kolom 1 tot de Realisatie terwijl je schrijft.

“Waar was ik...”

**ZELFZUCHTIG:** Bekijk de gehele wrok situatie, wat deed ik? Waar was ik schuldig?

**Mijn zelfzuchtige acties of activiteiten waren:**

Teveel drinken op het kantoor feest, overdreven gereageerd op het gesprek tussen de Bruin en mijn vrouw.

Gevochten met de Bruin op het feest en mijn vrouw gestraft voor de situatie.

Slecht werk geleverd en veel dagen gemist en toen de Bruin de schuld gegeven voor mijn werk onzekerheid.

---

**EGOÏSTISCH:** Wat was mijn egoïstische gedachte terwijl ik de bovenstaande zelfzuchtige acties ondernam?

**Mijn egoïstische houdingen waren:**

Niemand zou zich moeten bemoeien met mijn leven en hoe ik mij gedraag.

---

---

---

**ONEERLIJK:** Wat waren de leugens die ik mezelf vertelde, die resulteerde in mijn egoïstische denken zoals hierboven omschreven?

**Ik was in de waan dat.....?**

Ik mijzelf moest beschermen tegen de bruin, dat hij erop uit was om mij omlaag te halen.

---

---

---

**ANGST:** Wat waren de angsten die de bovenstaande waanideeën dreven?

**Ik was bang dat....?**

Om de controle te verliezen over mijn baan, mijn huwelijk en mijn leven.

---

---

---

**De bovenstaande angsten drijven onze waanideeën, die resulteren in de houdingen achter onze acties.**

(Ref. blz 69-¶2 “Gedreven door honderden vormen van angst, waanideeën, zelfzuchtigheid en zelfmedelijden [mijn houding]...)

Overweeg of er andere angsten zijn die op de lijst horen. Overweeg het tegenovergestelde van elke angst, als het van toepassing is, voeg het dan toe aan de lijst. Voorbeeld: alleen zijn/relatie hebben? Falen/succesvol zijn? (Ref. blz 76-¶1-L1 “We zetten ze op papier, ook als we er geen wrok bij voelden.”)

**SCHADE:** Zie ik de schade die ik heb aangericht. Bekijk de hele wrok situatie, bijvoorbeeld: ouders, vrienden, baas.

De Bruin met de scene die ik getrapt heb op het feest, ik heb hem problemen bezorgd op werk. Ik heb mijn vrouw schade

aangericht door mijn slechte gedrag. Mijn werkgever door het slechte werk wat ik geleverd heb en mijn drinken.

---

**WROK INVENTARISATI** Datum: \_\_\_\_\_

“God, help mij alsjeblieft de waarheid te zien over mijn wrok.”

**Ik ben boos op:** (Ref. blz 72/73 voorbeeld) Mevrouw Janssen

**De oorzaak:** (Ref. blz 72/73 voorbeeld) Ze is getikt. Ze heeft mij onheus bejegend. Ze heeft haar man laten opnemen voor zijn drinken. Hij is mijn vriend. Zij is een roddelaarster.

**Beïnvloed mijn:** Houdt Kolom 1&2 in gedachte tijdens het schrijven van de 3<sup>e</sup> Kolom. (Ref. blz 73-¶1-L2 “dachten we er zorgvuldig over na”). Kijk naar de 3<sup>e</sup> Kolom en overweeg het tegenovergestelde van elke zin, zodat de inventarisatie je angsten onthult achter elk van de 7 gebieden van identiteit (Ref. blz 72/73 voorbeeld en blz 75-¶3 “Merk op dat het woord “angst” tussen haakjes staat naast de moeilijkheden”).

**EIGENWAARDE:** Hoe ik mezelf zie of voel over mezelf. De rol die ik mezelf toegewezen heb

**Angst om...**

Begin de zin met—“Ik ben...”

Voorbeeld: Ik ben de beste echtgenoot die ze kan hebben.

(te falen)

Ik ben de beste vriend die iemand kan hebben.

( Een slecht persoon te zijn. )

( )

( )

**TROTS:** Hoe ik denk dat andere mij zien of wat anderen van mij vinden. De rol die ik anderen heb toegewezen.

Begin de zin met—“Anderen zouden...” of “Niemand zou...” of “Anderen kunnen...”

Anderen zouden mij moeten zien als de sympathieke man die ik ben.

( Niet leuk gevonden worden )

( )

( )

**AMBITIE:** Wat ik wilde dat er gebeurde. Begin de zin met—“Ik wil...”

Ik wil respect van anderen.

( Niet leuk gevonden worden )

( )

( )

**ZEKERHEID:** Wat heb ik nodig om oké te zijn. Begin de zin met—“Ik heb ... nodig om oké te zijn”

Ik heb het nodig dat andere mensen mijn waarde als persoon zien om oké te zijn.

( Niet gewaardeerd. )

( Waardeloos te zijn )

( )

**PERSOONLIJKE RELATIES:** Mijn diepgewortelde overtuiging over hoe deze relatie eruit zou moeten zien.

(“Vrouwen vertrouwen hun echtgenoot” “Moeders respecteren de keuzes van hun zoon” “Echte vrienden zijn het altijd met mij eens”)

Vrouwen verwelkomen de vrienden van hun man in huis.

( Niet welkom te zijn )

( )

( )

**SEKS RELATIES:** Mijn diepgewortelde overtuigingen over hoe echte mannen en/of echte vrouwen zouden moeten zijn.

Begin de zin met—“Een echte man...” en/of “Een echte vrouw...”

Een echte man is overal welkom

( Ongewild zijn. )

( )

( )

**FINANCIËN:** Beïnvloed mijn financiën.

(Begin de zin met—“Niemand (kan, zou, zou niet)... of Anderen (kunnen, zouden, zouden niet)...”)

Er is hier geen geld bij betrokken.

( )

( )

( )

## “God, help mij alsjeblieft de waarheid te zien.”

**De Realisatie:** “Hoe heb ik de dingen zelf gedaan waar ik wrok over heb in Kolom 2 tegen de persoon die ik opgeschreven heb in Kolom 1 en/of anderen. (Ref. blz 74-¶4 “Dit was onze aanpak: We realiseerden ons dat de mensen die ons verkeerd behandeld hadden misschien wel spiritueel ziek waren...zoals wijzelf”). Sla dit over als er in Kolom 1 geen persoon geschreven staat.

Ik heb neergekeken op Mevrouw Janssen en heb slecht over haar gepraat. Ik ben ook Bevooroordeeld en verontwaardigd over hoe mensen hun leven invullen. Ik heb mijn duidelijke mening in hun gezicht uitgesproken en achter hun rug om gepraat.

---

“God, dit is een ziek persoon zoals ikzelf. Hoe kan ik behulpzaam zijn voor hem/haar? God red me van mijn woede, Uw wil geschiede.”

**VIERDE KOLOM:** De andere persoon laten we nu buiten beschouwing, dit is jouw inventarisatie, niet die van hen. Wat waren mijn eigen fouten? Waar was ik schuldig? Wat heb ik gedaan? Ervoor? Tijdens? Naderhand? (Ref blz 75-¶2) • Kijk naar de dingen die je doet om vast te houden aan de wrok. • Kijk naar de dingen die je doet om jezelf te beschermen. Bijv: ik roddel, ik vermijd, ik schreeuw. • Blijf gefocust op wat je tot dusver hebt gezien in Kolom 1 tot de Realisatie terwijl je schrijft.

“Waar was ik...”

**ZELFZUCHTIG:** Bekijk de gehele wrok situatie, wat deed ik? Waar was ik schuldig?

**Mijn zelfzuchtige acties of activiteiten waren:**

Nam alcohol mee om te drinken met haar man, terwijl ik wist dat zij wilde dat hij zou stoppen. Ik heb haar zorgen over ons drinken belachelijk gemaakt. Het interesseerde mij niet dat haar man moeite had met stoppen, ik wilde niet alleen drinken.

---

**EGOÏSTISCH:** Wat was mijn egoïstische gedachte terwijl ik de bovenstaande zelfzuchtige acties ondernam?

**Mijn egoïstische houdingen waren:**

Ik maakte mij alleen zorgen over mijzelf, mijn drinken en wat ik wilde.

---

**ONEERLIJK:** Wat waren de leugens die ik mezelf vertelde, die resulteerde in mijn egoïstische denken zoals hierboven omschreven?

**Ik was in de waan dat.....?**

Zij geen recht heeft om een mening te hebben over waar en wanneer ik drink, en dat zij mijn gedrag moest accepteren.

---

**ANGST:** Wat waren de angsten die de bovenstaande waanideeën dreven?

**Ik was bang dat....?**

dat ik niet in staat ben om iemand verwachtingen van mij na te komen, laat staan die van mijzelf.

---

**De bovenstaande angsten drijven onze waanideeën, die resulteren in de houdingen achter onze acties.**

(Ref. blz 69-¶2 “Gedreven door honderden vormen van angst, waanideeën, zelfzuchtigheid en zelfmedelijden [mijn houding]...)

Overweeg of er andere angsten zijn die op de lijst horen. Overweeg het tegenovergestelde van elke angst, als het van toepassing is, voeg het dan toe aan de lijst. Voorbeeld: alleen zijn/relatie hebben? Falen/succesvol zijn? (Ref. blz 76-¶1-L1 “We zetten ze op papier, ook als we er geen wrok bij voelden.”)

**SCHADE:** Zie ik de schade die ik heb aangericht. Bekijk de hele wrok situatie, bijvoorbeeld: ouders, vrienden, baas.

Mevrouw Janssen omdat ik negeerde wat zij wilde, en veroorzaakte hiermee haar lijden. Meneer Janssen omdat ik drank meebracht terwijl hij probeerde te stoppen met drinken.

---



**WROK INVENTARISATI** Datum: \_\_\_\_\_

“God, help mij alsjeblieft de waarheid te zien over mijn wrok.”

**Ik ben boos op:** (Ref. blz 72/73 voorbeeld) Mijn werkgever.

**De oorzaak:** (Ref. blz 72/73 voorbeeld) Onredelijk – onrechtvaardig – dominerend. Dreigt om me te ontslaan wegens drinken en sjoemelen met onkostenvergoedingen.

**Beïnvloed mijn:** Houdt Kolom 1&2 in gedachte tijdens het schrijven van de 3<sup>e</sup> Kolom. (Ref. blz 73-¶1-L2 “dachten we er zorgvuldig over na”). Kijk naar de 3<sup>e</sup> Kolom en overweeg het tegenovergestelde van elke zin, zodat de inventarisatie je angsten onthult achter elk van de 7 gebieden van identiteit (Ref. blz 72/73 voorbeeld en blz 75-¶3 “Merk op dat het woord “angst” tussen haakjes staat naast de moeilijkheden”).

**EIGENWAARDE:** Hoe ik mezelf zie of voel over mezelf. De rol die ik mezelf toegewezen heb

**Angst om...**

Begin de zin met—“Ik ben...” Voorbeeld: Ik ben de beste echtgenoot die ze kan hebben. (te falen)  
Ik ben de beste werknemer die ze kunnen hebben voor mijn baan. ( Niet goed genoeg te zijn. )  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**TROTS:** Hoe ik denk dat andere mij zien of wat anderen van mij vinden. De rol die ik anderen heb toegewezen.

Begin de zin met—“Anderen zouden...” of “Niemand zou...” of “Anderen kunnen...”

Anderen zouden mij moeten zien als onvervangbaar. ( Overbodig te zijn. )  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**AMBITIE:** Wat ik wilde dat er gebeurde. Begin de zin met—“Ik wil...”

Ik wil dat anderen naar mij opkijken. ( Op neergekeken te worden. )  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**ZEKERHEID:** Wat heb ik nodig om oké te zijn. Begin de zin met—“Ik heb ... nodig om oké te zijn”

Ik heb bevestiging nodig dat ik gewaardeerd wordt op het werk om oké te zijn. ( Niet gewaardeerd te zijn. )  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**PERSOONLIJKE RELATIES:** Mijn diepgewortelde overtuiging over hoe deze relatie eruit zou moeten zien.

(“Vrouwen vertrouwen hun echtgenoot” “Moeders respecteren de keuzes van hun zoon” “Echte vrienden zijn het altijd met mij eens”)

Werkgevers vertrouwen hun werknemers en werkeethiek ( Niet vertrouwd te worden )  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**SEKS RELATIES:** Mijn diepgewortelde overtuigingen over hoe echte mannen en/of echte vrouwen zouden moeten zijn.

Begin de zin met—“Een echte man...” en/of “Een echte vrouw...”

Een echte man dwingt het respect van anderen af. ( Niet gerespecteerd te worden )  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**FINANCIËN:** Beïnvloed mijn financiën.

(Begin de zin met—“Niemand (kan, zou, zou niet)... of Anderen (kunnen, zouden, zouden niet)...”)

Niemand zou mijn vermogen om een mijn werk goed te doen mogen uitdagen. ( Werk stop gezet wordt )  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## “God, help mij alsjeblieft de waarheid te zien.”

**De Realisatie:** “Hoe heb ik de dingen zelf gedaan waar ik wrok over heb in Kolom 2 tegen de persoon die ik opgeschreven heb in Kolom 1 en/of anderen. (Ref. blz 74-¶4 “Dit was onze aanpak: We realiseerden ons dat de mensen die ons verkeerd behandeld hadden misschien wel spiritueel ziek waren...zoals wijzelf”). Sla dit over als er in Kolom 1 geen persoon geschreven staat.

Ik ben ook onredelijk, onrechtvaardig en zelfingenomen geweest op het werk. Ik heb geprobeerd controle uit te oefenen op mijn werkgever door mijn eigen te bepalen en dingen op eigen manier te doen. Ik heb geen vertrouwen gehad in de directie. Ik heb gedreigd weg te gaan toen ze mij nodig hadden.

**“God, dit is een ziek persoon zoals ikzelf. Hoe kan ik behulpzaam zijn voor hem/haar? God red me van mijn woede, Uw wil geschiede.”**

**VIERDE KOLOM:** De andere persoon laten we nu buiten beschouwing, dit is jouw inventarisatie, niet die van hen. Wat waren mijn eigen fouten? Waar was ik schuldig? Wat heb ik gedaan? Ervoor? Tijdens? Naderhand? (Ref blz 75-¶2) • Kijk naar de dingen die je doet om vast te houden aan de wrok. • Kijk naar de dingen die je doet om jezelf te beschermen. Bijv: ik roddel, ik vermijd, ik schreeuw. • Blijf gefocust op wat je tot dusver hebt gezien in Kolom 1 tot de Realisatie terwijl je schrijft.

“Waar was ik...”

**ZELFZUCHTIG:** Bekijk de gehele wrok situatie, wat deed ik? Waar was ik schuldig?

**Mijn zelfzuchtige acties of activiteiten waren:**

Ik heb veel werk afspraken gemist vanwege mijn drinken en kwam soms niet terug van de lunch pauze. Mijn werk was belabberd na een avondje feesten. Ik nam vrouwen mee uit op kosten van de baas en loog tegen baas waar de kosten van waren. Slechte houding. Medewerkers betrokken.

**EGOÏSTISCH:** Wat was mijn egoïstische gedachte terwijl ik de bovenstaande zelfzuchtige acties ondernam?

**Mijn egoïstische houdingen waren:**

Mijn privé leven is niet hun zaak.

Werk is mij dit verschuldigd.

**ONEERLIJK:** Wat waren de leugens die ik mezelf vertelde, die resulteerde in mijn egoïstische denken zoals hierboven omschreven?

**Ik was in de waan dat.....?**

Ik voor elkaar kon krijgen wat ik wilde door de wereld om mij heen te laten doen wat ik wilde.

**ANGST:** Wat waren de angsten die de bovenstaande waanideeën dreven?

**Ik was bang dat....?**

Dat ik nooit succesvol zou zijn, of iets voor elkaar zou krijgen.

**De bovenstaande angsten drijven onze waanideeën, die resulteren in de houdingen achter onze acties.**

(Ref. blz 69-¶2 “Gedreven door honderden vormen van angst, waanideeën, zelfzuchtigheid en zelfmedelijden [mijn houding]...)

Overweeg of er andere angsten zijn die op de lijst horen. Overweeg het tegenovergestelde van elke angst, als het van toepassing is, voeg het dan toe aan de lijst. Voorbeeld: alleen zijn/relatie hebben? Falen/succesvol zijn? (Ref. blz 76-¶1-L1 “We zetten ze op papier, ook als we er geen wrok bij voelden.”)

**SCHADE:** Zie ik de schade die ik heb aangericht. Bekijk de hele wrok situatie, bijvoorbeeld: ouders, vrienden, baas.

Loog over mijn drinken. Geld gestolen van onkostenrekening. Ben een gevecht begonnen op het kantoorfeest. Verzorgde problemen voor medewerkers (Mr de Bruin). Heb veel werk afgeraffeld

**WROK INVENTARISATI** Datum: \_\_\_\_\_

“God, help mij alsjeblieft de waarheid te zien over mijn wrok.”

**Ik ben boos op:** (Ref. blz 72/73 voorbeeld) Mijn Vrouw.

**De oorzaak:** (Ref. blz 72/73 voorbeeld) Begrijpt mij niet en zeurt. Vind de Bruin leuk. Wil het huis op haar naam hebben staan.

Ze wil niet meer met mij samen zijn.

**Beïnvloed mijn:** Houdt Kolom 1&2 in gedachte tijdens het schrijven van de 3<sup>e</sup> Kolom. (Ref. blz 73-¶1-L2 “dachten we er zorgvuldig over na”).  
Kijk naar de 3<sup>e</sup> Kolom en overweeg het tegenovergestelde van elke zin, zodat de inventarisatie je angsten onthult achter elk van de 7 gebieden van identiteit (Ref. blz 72/73 voorbeeld en blz 75-¶3 “Merk op dat het woord “angst” tussen haakjes staat naast de moeilijkheden”).

**EIGENWAARDE:** Hoe ik mezelf zie of voel over mezelf. De rol die ik mezelf toegewezen heb

**Angst om...**

Begin de zin met—“Ik ben...” Voorbeeld: Ik ben de beste echtgenoot die ze kan hebben. (te falen)  
Ik ben de beste echtgenoot die zij kan hebben. ( Een slechte echtgenoot te zijn. )  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**TROTS:** Hoe ik denk dat andere mij zien of wat anderen van mij vinden. De rol die ik anderen heb toegewezen.

Begin de zin met—“Anderen zouden...” of “Niemand zou...” of “Anderen kunnen...”

Anderen zouden mij als een goede vangst moeten zien. ( Ongewild te zijn )  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**AMBITIE:** Wat ik wilde dat er gebeurde. Begin de zin met—“Ik wil...”

Ik wil geliefd zijn ongeacht mijn acties. ( Niet geliefd te zijn )  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**ZEKERHEID:** Wat heb ik nodig om oké te zijn. Begin de zin met—“Ik heb ... nodig om oké te zijn”

Ik heb zekerheid dat ze nooit bij mij weggaat nodig om oké te zijn. ( Verlaten te worden )  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**PERSOONLIJKE RELATIES:** Mijn diepgewortelde overtuiging over hoe deze relatie eruit zou moeten zien.

(“Vrouwen vertrouwen hun echtgenoot” “Moeders respecteren de keuzes van hun zoon” “Echte vrienden zijn het altijd met mij eens”)

Vrouwen staan achter hun man, ongeacht wat er gebeurd. ( Alleen te zijn )  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**SEKS RELATIES:** Mijn diepgewortelde overtuigingen over hoe echte mannen en/of echte vrouwen zouden moeten zijn.

Begin de zin met—“Een echte man...” en/of “Een echte vrouw...”

Een echte man dwingt respect van zijn familie af. ( Niet gerespecteerd te worden. )  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**FINANCIËN:** Beïnvloed mijn financiën.

(Begin de zin met—“Niemand (kan, zou, zou niet)... of Anderen (kunnen, zouden, zouden niet)...”)

Niemand zou neer moeten kijken op mijn bekwaamheid om voor mijn familie te zorgen. ( Slechte kostwinner te zijn. )  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## “God, help mij alsjeblieft de waarheid te zien.”

**De Realisatie:** “Hoe heb ik de dingen zelf gedaan waar ik wrok over heb in Kolom 2 tegen de persoon die ik opgeschreven heb in Kolom 1 en/of anderen. (Ref. blz 74-¶4 “Dit was onze aanpak: We realiseerden ons dat de mensen die ons verkeerd behandeld hadden misschien wel spiritueel ziek waren...zoals wijzelf”). Sla dit over als er in Kolom 1 geen persoon geschreven staat.

Ik begrijp mijn vrouw vaak verkeerd. Ik klaag (zeur) constant tegen mijn vrouw.

Ik vertrouw haar niet met heel veel dingen.

Ik kijk naar andere vrouwen.

**“God, dit is een ziek persoon zoals ikzelf. Hoe kan ik behulpzaam zijn voor hem/haar? God red me van mijn woede, Uw wil geschiede.”**

**VIERDE KOLOM:** De andere persoon laten we nu buiten beschouwing, dit is jouw inventarisatie, niet die van hen. Wat waren mijn eigen fouten? Waar was ik schuldig? Wat heb ik gedaan? Ervoor? Tijdens? Naderhand? (Ref blz 75-¶2) • Kijk naar de dingen die je doet om vast te houden aan de wrok. • Kijk naar de dingen die je doet om jezelf te beschermen. Bijv: ik roddel, ik vermijd, ik schreeuw. • Blijf gefocust op wat je tot dusver hebt gezien in Kolom 1 tot de Realisatie terwijl je schrijft.

**“Waar was ik...”**

**ZELFZUCHTIG:** Bekijk de gehele wrok situatie, wat deed ik? Waar was ik schuldig?

**Mijn zelfzuchtige acties of activiteiten waren:**

Ik negeer haar klachten over mijn drinken. Ik stel de dingen uit die zij nodig heeft. Ik breng haar in verlegenheid als ik drink bij vrienden. Ik maak haar jaloers met aandacht voor andere vrouwen. Ik wordt jaloers als ze met andere mannen praat. Ik geef onzekerheid, ze denkt dat we alles verliezen

**EGOÏSTISCH:** Wat was mijn egoïstische gedachte terwijl ik de bovenstaande zelfzuchtige acties ondernam?

**Mijn egoïstische houdingen waren:**

Ik kan doen wat ik wil en zij moet mij niet irriteren of in de weg lopen.

**ONEERLIJK:** Wat waren de leugens die ik mezelf vertelde, die resulteerde in mijn egoïstische denken zoals hierboven omschreven?

**Ik was in de waan dat.....?**

het mijn leven is en dat zij daar niets over te bepalen heeft.

dat ze onbelangrijk voor mij is.

**ANGST:** Wat waren de angsten die de bovenstaande waanideeën dreven?

**Ik was bang dat....?**

dat ze ziet dat ik niet bekwaam ben om het beter te doen en dat ze mij uiteindelijk verlaat.

**De bovenstaande angsten drijven onze waanideeën, die resulteren in de houdingen achter onze acties.**

(Ref. blz 69-¶2 “Gedreven door honderden vormen van angst, waanideeën, zelfzuchtigheid en zelfmedelijden [mijn houding]...)

Overweeg of er andere angsten zijn die op de lijst horen. Overweeg het tegenovergestelde van elke angst, als het van toepassing is, voeg het dan toe aan de lijst. Voorbeeld: alleen zijn/relatie hebben? Falen/succesvol zijn? (Ref. blz 76-¶1-L1 “We zetten ze op papier, ook als we er geen wrok bij voelden.”)

**SCHADE:** Zie ik de schade die ik heb aangericht. Bekijk de hele wrok situatie, bijvoorbeeld: ouders, vrienden, baas.

Ik luister niet naar haar. Ik geef haar het gevoel dat ze niet belangrijk is. Ik reageer alsof ik vrijgezel ben in de relatie. ik

beangstig haar met mijn drinken. Ik word gemakkelijk jaloers. Mijn aandacht voor andere vrouwen.

**WROK INVENTARISATI** Datum: \_\_\_\_\_

“God, help mij alsjeblieft de waarheid te zien over mijn wrok.”

**Ik ben boos op:** (Ref. blz 72/73 voorbeeld) Susie

**De oorzaak:** (Ref. blz 72/73 voorbeeld) Ze respecteerde het niet dat ik haar geld gaf en maakt zich niet druk over het terugbetalen

**Kolom 3 zijn de overtuigingen van waaruit ik handel als ik niet op God vertrouw, niet geloof dat er een God is of als ik doe alsof ik God ben in mijn leven.**

**Beïnvloed mijn:** Houdt Kolom 1&2 in gedachte tijdens het schrijven van de 3<sup>e</sup> Kolom. (Ref. blz 73-¶1-L2 “dachten we er zorgvuldig over na”). Kijk naar de 3<sup>e</sup> Kolom en overweeg het tegenovergestelde van elke zin, zodat de inventarisatie je angsten onthult achter elk van de 7 gebieden van identiteit (Ref. blz 72/73 voorbeeld en blz 75-¶3 “Merk op dat het woord “angst” tussen haakjes staat naast de moeilijkheden”).

**Moeilijkheden zijn angsten die mijn leven runnen.**

**EIGENWAARDE:** Hoe ik mezelf zie of voel over mezelf. De rol die ik mezelf toegewezen heb **Angst om...**

Begin de zin met—“Ik ben...” **Hoe ik mezelf zie** Voorbeeld: Ik ben de beste echtgenoot die ze kan hebben. (te falen)  
Ik ben een perfecte vriend. ( Niet goed genoeg te zijn. )  
\_\_\_\_\_ ( Niet belangrijk te zijn. )  
\_\_\_\_\_ ( )

**TROTS:** Hoe ik denk dat andere mij zien of wat anderen van mij vinden. De rol die ik anderen heb toegewezen. **Hoe ik wil dat anderen mij zien**  
Begin de zin met—“Anderen zouden...” of “Niemand zou...” of “Anderen kunnen...”  
Anderen moeten de waarde inzien van de hulp die ik aanbied. ( Niet gewaardeerd te worden. )  
Niemand zou mij moeten zien als iemand waar ze mee kunnen sollen. ( Misbruik van mijn goedheid. )  
\_\_\_\_\_ ( )

**AMBITIE:** Wat ik wilde dat er gebeurde. Begin de zin met—“Ik wil...” **Externe buitenkant**  
Ik wil dat vrienden nooit misbruik van mij maken en dat ze waarderen hoe spiritueel ik ben. ( Niet gewaardeerd. )  
\_\_\_\_\_ ( Gebruikt. )  
\_\_\_\_\_ ( Veroordeeld te worden )

**ZEKERHEID:** Wat heb ik nodig om oké te zijn. Begin de zin met—“Ik heb ... nodig om oké te zijn” **Interne binnenkant**  
Ik heb zekerheid nodig dat mensen mij geen pijn doen, en dat ik mijn vrienden kan vertrouwen om oké te zijn. ( Pijn gedaan te worden. )  
\_\_\_\_\_ ( Verraad. )  
\_\_\_\_\_ ( )

**PERSOONLIJKE RELATIES:** Mijn diep gewortelde overtuiging over hoe deze relatie eruit zou moeten zien. **Visie van hoe deze relatie eruit zou moeten zien.** (“Vrouwen vertrouwen hun echtgenoot” “Moeders respecteren de keuzes van hun zoon” “Echte vrienden zijn het altijd met mij eens”) **moeten zien.**  
Echte vrienden kunnen hun vrienden met alles vertrouwen. ( Geen vertrouwen. )  
\_\_\_\_\_ ( )  
\_\_\_\_\_ ( )

**SEKS RELATIES:** Mijn diep gewortelde overtuigingen over hoe echte mannen en/of echte vrouwen zouden moeten zijn.  
Begin de zin met—“Een echte man...” en/of “Een echte vrouw...” **Mijn ideale visie van hoe het zou moeten zijn.**  
Een echte vrouw (ik) dwingt respect af en kan de situatie beheersen. ( Controle verliezen. )  
\_\_\_\_\_ ( Niet gerespecteerd worden. )  
\_\_\_\_\_ ( )

**FINANCIËN:** Beïnvloed mijn financiën.  
(Begin de zin met—“Niemand (kan, zou, zou niet)... of Anderen (kunnen, zouden, zouden niet)...”)  
Anderen zouden mijn vrijgevigheid moeten waarderen. ( Niet gewaardeerd )  
\_\_\_\_\_ ( )  
\_\_\_\_\_ ( )

## “God, help mij alsjeblieft de waarheid te zien.”

**De Realisatie:** “Hoe heb ik de dingen zelf gedaan waar ik wrok over heb in Kolom 2 tegen de persoon die ik opgeschreven heb in Kolom 1 en/of anderen. (Ref. blz 74-¶4 “Dit was onze aanpak: We realiseerden ons dat de mensen die ons verkeerd behandeld hadden misschien wel spiritueel ziek waren...zoals wijzelf”). Sla dit over als er in Kolom 1 geen persoon geschreven staat.

*Ik heb vroeger ook geld gepakt en dit niet terugbetaald. Ik heb gelogen. Ik heb beloftes en uitspraken gedaan dat ik bepaalde dingen kon/zou doen en dit nooit gedaan.*

---

---

“God, dit is een ziek persoon zoals ikzelf. Hoe kan ik behulpzaam zijn voor hem/haar? God red me van mijn woede, Uw wil geschiede.”

**VIERDE KOLOM:** De andere persoon laten we nu buiten beschouwing, dit is jouw inventarisatie, niet die van hen. Wat waren mijn eigen fouten? Waar was ik schuldig? Wat heb ik gedaan? Ervoor? Tijdens? Naderhand? (Ref blz 75-¶2) • Kijk naar de dingen die je doet om vast te houden aan de wrok. • Kijk naar de dingen die je doet om jezelf te beschermen. Bijv: ik roddel, ik vermijd, ik schreeuw. • Blijf gefocust op wat je tot dusver hebt gezien in Kolom 1 tot de Realisatie terwijl je schrijft.

“Waar was ik...”

**ZELFZUCHTIG:** Bekijk de gehele wrok situatie, wat deed ik? Waar was ik schuldig?

Ongemakkelijk

**Mijn zelfzuchtige acties of activiteiten waren:**

*Ik heb haar geld geleend zodat ik mij niet ongemakkelijk hoefde te voelen als ik ‘nee’ zou zeggen.*

---

---

---

**EGOÏSTISCH:** Wat was mijn egoïstische gedachte terwijl ik de bovenstaande zelfzuchtige acties ondernam?

**Mijn egoïstische houdingen waren:**

De woede en mening van andere mensen

*Als ik ‘nee’ zeg, dan zal ze boos zijn en mij niet aardig vinden.*

---

---

---

**ONEERLIJK:** Wat waren de leugens die ik mezelf vertelde, die resulteerde in mijn egoïstische denken zoals hierboven omschreven?

**Ik was in de waan dat.....?**

Afkeuring

*het niet oké was om voor mijzelf op te komen en eerlijk te zijn.*

---

---

---

**ANGST:** Wat waren de angsten die de bovenstaande waanideeën dreven?

**Ik was bang dat....?**

Om afgewezen worden

*Om voor mijzelf op te komen en dat ze mij zal afwijzen.*

---

---

---

Ik heb de bal aan het rollen gebracht uit angst

**De bovenstaande angsten drijven onze waanideeën, die resulteren in de houdingen achter onze acties.**

(Ref. blz 69-¶2 “Gedreven door honderden vormen van angst, waanideeën, zelfzuchtigheid en zelfmedelijden [mijn houding]...)

Overweeg of er andere angsten zijn die op de lijst horen. Overweeg het tegenovergestelde van elke angst, als het van toepassing is, voeg het dan toe aan de lijst. Voorbeeld: alleen zijn/relatie hebben? Falen/succesvol zijn? (Ref. blz 76-¶1-L1 “We zetten ze op papier, ook als we er geen wrok bij voelden.”)

**SCHADE:** Zie ik de schade die ik heb aangericht. Bekijk de hele wrok situatie, bijvoorbeeld: ouders, vrienden, baas.

*Mijn oneerlijke houding richting haar.*

---

---

**WROK INVENTARISATI** Datum: \_\_\_\_\_

“God, help mij alsjeblieft de waarheid te zien over mijn wrok.”

**Ik ben boos op:** (Ref. blz 72/73 voorbeeld) Jim. (Mijn baas)

**De oorzaak:** (Ref. blz 72/73 voorbeeld) Hij heeft de beloofde loonsverhoging niet verwerkt. Hij hield mij financieel terug. Hij kwam zijn belofte niet na.

**Kolom 3 zijn de overtuigingen van waaruit ik handel als ik niet op God vertrouw, niet geloof dat er een God is of als ik doe alsof ik God ben in mijn leven.**

**Beïnvloed mijn:** Houdt Kolom 1&2 in gedachte tijdens het schrijven van de 3<sup>e</sup> Kolom. (Ref. blz 73-¶1-L2 “dachten we er zorgvuldig over na”). Kijk naar de 3<sup>e</sup> Kolom en overweeg het tegenovergestelde van elke zin, zodat de inventarisatie je angsten onthult achter elk van de 7 gebieden van identiteit (Ref. blz 72/73 voorbeeld en blz 75-¶3 “Merk op dat het woord “angst” tussen haakjes staat naast de moeilijkheden”).

**Moeilijkheden zijn angsten die mijn leven runnen.**

**EIGENWAARDE:** Hoe ik mezelf zie of voel over mezelf. De rol die ik mezelf toegewezen heb

**Angst om...**

Begin de zin met—“Ik ben...” **Hoe ik mezelf zie** Voorbeeld: Ik ben de beste echtgenoot die ze kan hebben.

(te falen)

Ik ben de beste werknemer.

( Niet goed genoeg te zijn. )

( Niet belangrijk te zijn. )

**TROTS:** Hoe ik denk dat andere mij zien of wat anderen van mij vinden. De rol die ik anderen heb toegewezen. **Hoe ik wil dat anderen mij zien**

Begin de zin met—“Anderen zouden...” of “Niemand zou...” of “Anderen kunnen...”

Niemand zou moeten zien dat ik voorgelogen word.

( Niet gerespecteerd te worden. )

( Niet gewaardeerde worden. )

**AMBITIE:** Wat ik wilde dat er gebeurde. Begin de zin met—“Ik wil...” **Externe buitenkant**

Ik wil dat mijn werkgever mij respecteert en mij helpt om hogerop te komen.

( Niet gerespecteerd te worden. )

**ZEKERHEID:** Wat heb ik nodig om oké te zijn. Begin de zin met—“Ik heb ... nodig om oké te zijn” **Interne binnenkant**

Ik heb een verhoging van mijn loon en erkenning nodig om oké te zijn.

( Niet goed genoeg te zijn. )

**PERSOONLIJKE RELATIES:** Mijn diepgewortelde overtuiging over hoe deze relatie eruit zou moeten zien. **Visie van hoe deze relatie eruit zou**

(“Vrouwen vertrouwen hun echtgenoot” “Moeders respecteren de keuzes van hun zoon” “Echte vrienden zijn het altijd met mij eens”)

Echte werkgevers zouden altijd eerlijk moeten zijn, en altijd hun werknemers belonen.

( Niet nodig te zijn. )

**SEKS RELATIES:** Mijn diepgewortelde overtuigingen over hoe echte mannen en/of echte vrouwen zouden moeten zijn.

Begin de zin met—“Een echte man...” en/of “Een echte vrouw...”

**Mijn ideale visie van hoe het zou moeten zijn.**

Een echte man zou niet moeten hoeven te vragen om een loonsverhoging.

( Niet gewild. )

( Niet gerespecteerd worden. )

**FINANCIËN:** Beïnvloed mijn financiën.

(Begin de zin met—“Niemand (kan, zou, zou niet)... of Anderen (kunnen, zouden, zouden niet)...”)

Niemand zou mij moeten tegenhouden om hogerop te komen met mijn carrière.

( Niet genoeg te hebben. )

## “God, help mij alsjeblieft de waarheid te zien.”

**De Realisatie:** “Hoe heb ik de dingen zelf gedaan waar ik wrok over heb in Kolom 2 tegen de persoon die ik opgeschreven heb in Kolom 1 en/of anderen. (Ref. blz 74-¶4 “Dit was onze aanpak: We realiseerden ons dat de mensen die ons verkeerd behandeld hadden misschien wel spiritueel ziek waren...zoals wijzelf”). Sla dit over als er in Kolom 1 geen persoon geschreven staat.

*Ik heb mensen vaak teleurgesteld door geen daad bij het woord te voegen. Ik heb niet zo hard gewerkt als ik had moeten werken.*

*Ik heb anderen teleurgesteld en mogelijk heeft dat consequenties gehad voor hun loonstrook.*

---

“God, dit is een ziek persoon zoals ikzelf. Hoe kan ik behulpzaam zijn voor hem/haar? God red me van mijn woede, Uw wil geschiede.”

**VIERDE KOLOM:** De andere persoon laten we nu buiten beschouwing, dit is jouw inventarisatie, niet die van hen. Wat waren mijn eigen fouten? Waar was ik schuldig? Wat heb ik gedaan? Ervoor? Tijdens? Naderhand? (Ref blz 75-¶2) • Kijk naar de dingen die je doet om vast te houden aan de wrok. • Kijk naar de dingen die je doet om jezelf te beschermen. Bijv: ik roddel, ik vermijd, ik schreeuw. • Blijf gefocust op wat je tot dusver hebt gezien in Kolom 1 tot de Realisatie terwijl je schrijft.

“Waar was ik...”

**ZELFZUCHTIG:** Bekijk de gehele wrok situatie, wat deed ik? Waar was ik schuldig?

**Mijn zelfzuchtige acties of activiteiten waren:**

*Ik heb geklaagd en geroddeld over anderen. Ik was vrolijk toen hij werd gedegradeerd.*

---

---

---

**EGOÏSTISCH:** Wat was mijn egoïstische gedachte terwijl ik de bovenstaande zelfzuchtige acties ondernam?

**Mijn egoïstische houdingen waren:**

*Ik vond dat hij moest krijgen wat hij verdiende. Ik voelde mij gerechtvaardigd in mijn woede en geroddeld.*

---

---

---

**ONEERLIJK:** Wat waren de leugens die ik mezelf vertelde, die resulteerde in mijn egoïstische denken zoals hierboven omschreven?

**Ik was in de waan dat.....?**

*Jim iemand was waarvoor ik mijzelf moest beschermen.*

---

---

---

**ANGST:** Wat waren de angsten die de bovenstaande waanideeën dreven?

**Ik was bang dat....?**

*dat als ik voor mijzelf opkwam, hij erop uit was om mij te pakken en dat ik mijn baan zou verliezen.*

---

---

---

**Ik heb de bal aan het rollen gebracht uit angst**

**De bovenstaande angsten drijven onze waanideeën, die resulteren in de houdingen achter onze acties.**

(Ref. blz 69-¶2 “Gedreven door honderden vormen van angst, waanideeën, zelfzuchtigheid en zelfmedelijden [mijn houding]...)

Overweeg of er andere angsten zijn die op de lijst horen. Overweeg het tegenovergestelde van elke angst, als het van toepassing is, voeg het dan toe aan de lijst. Voorbeeld: alleen zijn/relatie hebben? Falen/succesvol zijn? (Ref. blz 76-¶1-L1 “We zetten ze op papier, ook als we er geen wrok bij voelden.”)

**SCHADE:** Zie ik de schade die ik heb aangericht. Bekijk de hele wrok situatie, bijvoorbeeld: ouders, vrienden, baas.

*Ik heb geroddeld tegen andere collega's en vrienden. Ik negeerde hem en was kortaf tegen hem.*

---

---



**WROK INVENTARISATI** Datum: \_\_\_\_\_

“God, help mij alsjeblieft de waarheid te zien over mijn wrok.”

**Ik ben boos op:** (Ref. blz 72/73 voorbeeld) Mijn moeder

**De oorzaak:** (Ref. blz 72/73 voorbeeld) Ze gaat over mijn grenzen. Ze is manipulatief. Bedreigd mij. Niet te vertrouwen.

Minachtend. Nep. Leugenaar. Steelt van mij. Ze is grof en ik kan haar niet vertrouwen.

**Beïnvloed mijn:** Houdt Kolom 1&2 in gedachte tijdens het schrijven van de 3<sup>e</sup> Kolom. (Ref. blz 73-¶1-L2 “dachten we er zorgvuldig over na”). Kijk naar de 3<sup>e</sup> Kolom en overweeg het tegenovergestelde van elke zin, zodat de inventarisatie je angsten onthult achter elk van de 7 gebieden van identiteit (Ref. blz 72/73 voorbeeld en blz 75-¶3 “Merk op dat het woord “angst” tussen haakjes staat naast de moeilijkheden”).

**EIGENWAARDE:** Hoe ik mezelf zie of voel over mezelf. De rol die ik mezelf toegewezen heb

**Angst om...**

Begin de zin met—“Ik ben....”	Voorbeeld: <u>Ik ben de beste echtgenoot die ze kan hebben.</u>	(te falen)
<u>Ik ben een goede dochter.</u>	_____	( Niet goed genoeg te zijn. )
_____	_____	( )
_____	_____	( )

**TROTS:** Hoe ik denk dat andere mij zien of wat anderen van mij vinden. De rol die ik anderen heb toegewezen.

Begin de zin met—“Anderen zouden...” of “Niemand zou...” of “Anderen kunnen...”

<u>Anderen zouden moeten zien dat ik waardevol ben.</u>	_____	( Waardeloos te zijn. )
_____	_____	( )
_____	_____	( )

**AMBITIE:** Wat ik wilde dat er gebeurde. Begin de zin met—“Ik wil...”

<u>Ik wil dat anderen mijn grenzen respecteren.</u>	_____	( Beschadigd te raken. )
_____	_____	( )
_____	_____	( )

**ZEKERHEID:** Wat heb ik nodig om oké te zijn. Begin de zin met—“Ik heb ... nodig om oké te zijn”

<u>Ik heb het nodig dat mensen die dicht bij mij staan veilig zijn om oké te zijn.</u>	_____	( Onveilig te zijn. )
_____	_____	( )
_____	_____	( )

**PERSOONLIJKE RELATIES:** Mijn diepgewortelde overtuiging over hoe deze relatie eruit zou moeten zien.

(“Vrouwen vertrouwen hun echtgenoot” “Moeders respecteren de keuzes van hun zoon” “Echte vrienden zijn het altijd met mij eens”)

<u>Moeders koesteren hun dochters. Moeders verzorgen en houden onvoorwaardelijk van hun dochters.</u>	_____	( Dat er iets mis is met mij. )
_____	_____	( Ongeliefd. )
_____	_____	( Verlaten te worden. )

**SEKS RELATIES:** Mijn diepgewortelde overtuigingen over hoe echte mannen en/of echte vrouwen zouden moeten zijn.

Begin de zin met—“Een echte man...” en/of “Een echte vrouw...”

<u>Een echte vrouw is geliefd door iedereen.</u>	_____	( Ongeliefd te zijn. )
_____	_____	( )
_____	_____	( )

**FINANCIËN:** Beïnvloed mijn financiën.

(Begin de zin met—“Niemand (kan, zou, zou niet)... of Anderen (kunnen, zouden, zouden niet)...”)

<u>Niemand zou hun eigen interesse voor de welzijn van hun kinderen moeten zetten.</u>	_____	( Dat er iets van mij ontnomen is. )
<u>Niemand zou geld mogen stelen van hun kinderen.</u>	_____	( Misbruik )
_____	_____	( )

## “God, help mij alsjeblieft de waarheid te zien.”

**De Realisatie:** “Hoe heb ik de dingen zelf gedaan waar ik wrok over heb in Kolom 2 tegen de persoon die ik opgeschreven heb in Kolom 1 en/of anderen. (Ref. blz 74-¶4 “Dit was onze aanpak: We realiseerden ons dat de mensen die ons verkeerd behandeld hadden misschien wel spiritueel ziek waren...zoals wijzelf”). Sla dit over als er in Kolom 1 geen persoon geschreven staat.

Ik heb grenzen overschreden van mensen. Ik heb gemanipuleerd en veel anderen bedreigd. Ik ben niet te vertrouwen geweest en ben minachtend geweest naar mijn moeder en anderen. Ik heb gelogen tegen mijn moeder en anderen. Ik heb ook gestolen en grof geweest.

“**God, dit is een ziek persoon zoals ikzelf. Hoe kan ik behulpzaam zijn voor hem/haar? God red me van mijn woede, Uw wil geschiede.**”

**VIERDE KOLOM:** De andere persoon laten we nu buiten beschouwing, dit is jouw inventarisatie, niet die van hen. Wat waren mijn eigen fouten? Waar was ik schuldig? Wat heb ik gedaan? Ervoor? Tijdens? Naderhand? (Ref blz 75-¶2) • Kijk naar de dingen die je doet om vast te houden aan de wrok. • Kijk naar de dingen die je doet om jezelf te beschermen. Bijv: ik roddel, ik vermijd, ik schreeuw. • Blijf gefocust op wat je tot dusver hebt gezien in Kolom 1 tot de Realisatie terwijl je schrijft.

“Waar was ik...”

**ZELFZUCHTIG:** Bekijk de gehele wrok situatie, wat deed ik? Waar was ik schuldig?

**Mijn zelfzuchtige acties of activiteiten waren:**

Ik heb geroddeld over mijn moeder. Wanneer ik in de buurt ben van mijn moeder reageer ik bitchy omdat ik bang ben.

**EGOÏSTISCH:** Wat was mijn egoïstische gedachte terwijl ik de bovenstaande zelfzuchtige acties ondernam?

**Mijn egoïstische houdingen waren:**

Totdat zij hulp heeft, is zij niet welkom in mijn leven.

**ONEERLIJK:** Wat waren de leugens die ik mezelf vertelde, die resulteerde in mijn egoïstische denken zoals hierboven omschreven?

**Ik was in de waan dat.....?**

Ze niet belangrijk voor mij was. Ik ben in de waan dat als ik haar toelaat zij mij beschadigd en ik niet voor mijzelf kan zorgen.

**ANGST:** Wat waren de angsten die de bovenstaande waanideeën dreven?

**Ik was bang dat....?**

Dat ik niet voor mezelf kan zorgen en zij zou verslinden.

**De bovenstaande angsten drijven onze waanideeën, die resulteren in de houdingen achter onze acties.**

(Ref. blz 69-¶2 “Gedreven door honderden vormen van angst, waanideeën, zelfzuchtigheid en zelfmedelijden [mijn houding]...)

Overweeg of er andere angsten zijn die op de lijst horen. Overweeg het tegenovergestelde van elke angst, als het van toepassing is, voeg het dan toe aan de lijst. Voorbeeld: alleen zijn/relatie hebben? Falen/succesvol zijn? (Ref. blz 76-¶1-L1 “We zetten ze op papier, ook als we er geen wrok bij voelden.”)

**SCHADE:** Zie ik de schade die ik heb aangericht. Bekijk de hele wrok situatie, bijvoorbeeld: ouders, vrienden, baas.

Ik sluit haar buiten.

**WROK INVENTARISATI** Datum: \_\_\_\_\_

“God, help mij alsjeblieft de waarheid te zien over mijn wrok.”

**Ik ben boos op:** (Ref. blz 72/73 voorbeeld) Mijn vader

**De oorzaak:** (Ref. blz 72/73 voorbeeld) Hij houdt van een vrouw die mij gekweld heeft en hij doet neerbuigend tegen mij.

**Beïnvloed mijn:** Houdt Kolom 1&2 in gedachte tijdens het schrijven van de 3<sup>e</sup> Kolom. (Ref. blz 73-¶1-L2 “dachten we er zorgvuldig over na”).  
Kijk naar de 3<sup>e</sup> Kolom en overweeg het tegenovergestelde van elke zin, zodat de inventarisatie je angsten onthult achter elk van de 7 gebieden van identiteit (Ref. blz 72/73 voorbeeld en blz 75-¶3 “Merk op dat het woord “angst” tussen haakjes staat naast de moeilijkheden”).

**EIGENWAARDE:** Hoe ik mezelf zie of voel over mezelf. De rol die ik mezelf toegewezen heb

**Angst om...**

Begin de zin met—“Ik ben...” Voorbeeld: Ik ben de beste echtgenoot die ze kan hebben. (te falen)  
Ik ben de beste dochter die hij kan hebben. ( Niet goed genoeg te zijn. )  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**TROTS:** Hoe ik denk dat andere mij zien of wat anderen van mij vinden. De rol die ik anderen heb toegewezen.

Begin de zin met—“Anderen zouden...” of “Niemand zou...” of “Anderen kunnen...”

Anderen zouden moeten zien hoe belangrijk ik ben. ( Niet belangrijk te zijn. )  
Niemand zou mij moeten zien als in de buitenbeentje. ( Verlaten te worden. )  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**AMBITIE:** Wat ik wilde dat er gebeurde. Begin de zin met—“Ik wil...”

Ik wil respect en goedkeuring van anderen. ( Niet gerespecteerd te worden. )  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ ( Afwijzing )

**ZEKERHEID:** Wat heb ik nodig om oké te zijn. Begin de zin met—“Ik heb ... nodig om oké te zijn”

Ik heb het nodig dat mensen die dicht bij mij staan eerlijk zijn om oké te zijn. ( Verkeerd behandeld te worden. )  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**PERSOONLIJKE RELATIES:** Mijn diepgewortelde overtuiging over hoe deze relatie eruit zou moeten zien.

(“Vrouwen vertrouwen hun echtgenoot” “Moeders respecteren de keuzes van hun zoon” “Echte vrienden zijn het altijd met mij eens”)

Vader beschermen hun dochters. Vaders houden van niemand meer dan hun dochters. ( Onbeschermd. )  
Vaders komen op voor hun dochters. ( afwijzing. )  
Vaders houden onvoorwaardelijk van hun dochters. ( Niet geliefd. )  
\_\_\_\_\_ niet goed genoeg.

**SEKS RELATIES:** Mijn diepgewortelde overtuigingen over hoe echte mannen en/of echte vrouwen zouden moeten zijn.

Begin de zin met—“Een echte man...” en/of “Een echte vrouw...”

Een echte vrouw zou door gaan met haar leven en zou haar verleden haar niet dwars laten zitten. ( Ongeliefd te zijn. )  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**FINANCIËN:** Beïnvloed mijn financiën.

(Begin de zin met—“Niemand (kan, zou, zou niet)... of Anderen (kunnen, zouden, zouden niet)...”)

Niemand zou hun partner voor het welzijn van de hun kinderen moeten zetten. ( Tekortgedaan/ beroofd. )  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## “God, help mij alsjeblieft de waarheid te zien.”

**De Realisatie:** “Hoe heb ik de dingen zelf gedaan waar ik wrok over heb in Kolom 2 tegen de persoon die ik opgeschreven heb in Kolom 1 en/of anderen. (Ref. blz 74-¶4 “Dit was onze aanpak: We realiseerden ons dat de mensen die ons verkeerd behandeld hadden misschien wel spiritueel ziek waren...zoals wijzelf”). Sla dit over als er in Kolom 1 geen persoon geschreven staat.

Ik ben neerbuigend naar andere mensen geweest, ik heb anderen vernederd. Ik heb mijn vader en anderen bedrogen.

---

---

“**God, dit is een ziek persoon zoals ikzelf. Hoe kan ik behulpzaam zijn voor hem/haar? God red me van mijn woede, Uw wil geschiede.**”

**VIERDE KOLOM:** De andere persoon laten we nu buiten beschouwing, dit is jouw inventarisatie, niet die van hen. Wat waren mijn eigen fouten? Waar was ik schuldig? Wat heb ik gedaan? Ervoor? Tijdens? Naderhand? (Ref blz 75-¶2) • Kijk naar de dingen die je doet om vast te houden aan de wrok. • Kijk naar de dingen die je doet om jezelf te beschermen. Bijv: ik roddel, ik vermijd, ik schreeuw. • Blijf gefocust op wat je tot dusver hebt gezien in Kolom 1 tot de Realisatie terwijl je schrijft.

“**Waar was ik...**”

**ZELFZUCHTIG:** Bekijk de gehele wrok situatie, wat deed ik? Waar was ik schuldig?

**Mijn zelfzuchtige acties of activiteiten waren:**

Ik heb mijzelf beschadigd om zijn aandacht te krijgen. Ik heb verkeerde mannen mee naar huis genomen om zijn aandacht te krijgen. Ik heb hem uitgescholden. Werd vaak dronken in zijn huis. Vertelde hem dat hij een slechte vader was voor mijn broer en maakte hem aan het huilen.

---

---

**EGOÏSTISCH:** Wat was mijn egoïstische gedachte terwijl ik de bovenstaande zelfzuchtige acties ondernam?

**Mijn egoïstische houdingen waren:**

Mijn pijn is het belangrijkste in de wereld.

Hij is het mij verschuldigd.

---

---

**ONEERLIJK:** Wat waren de leugens die ik mezelf vertelde, die resulteerde in mijn egoïstische denken zoals hierboven omschreven?

**Ik was in de waan dat.....?**

Ik kon krijgen wat ik wilde door af te reageren. Ik ben in de waan dat hij in staat was om mij op nummer 1 te zetten. Ik ben in de waan dat als ik hem vertel wat er mis met hem is, hij in staat is dit aan te pakken en te veranderen.

---

---

**ANGST:** Wat waren de angsten die de bovenstaande waanideeën dreven?

**Ik was bang dat....?**

Dat ik niet belangrijk ben.

Dat als ik er op een bepaalde manier moet uitzien, anders zal niemand van mij houden.

---

---

**De bovenstaande angsten drijven onze waanideeën, die resulteren in de houdingen achter onze acties.**

(Ref. blz 69-¶2 “Gedreven door honderden vormen van angst, waanideeën, zelfzuchtigheid en zelfmedelijden [mijn houding]...)

Overweeg of er andere angsten zijn die op de lijst horen. Overweeg het tegenovergestelde van elke angst, als het van toepassing is, voeg het dan toe aan de lijst. Voorbeeld: alleen zijn/relatie hebben? Falen/succesvol zijn? (Ref. blz 76-¶1-L1 “We zetten ze op papier, ook als we er geen wrok bij voelden.”)

**SCHADE:** Zie ik de schade die ik heb aangericht. Bekijk de hele wrok situatie, bijvoorbeeld: ouders, vrienden, baas.

Ik heb geprobeerd zijn aandacht te krijgen op manieren die pijnlijk waren voor hem. Ik heb hem scheldnamen gegeven.

---

---

ANGST INVENTARIS WERKBLAD

Big Book Awakening – Stap 4, pagina 60

Maak een lijst van je angsten. Angst om..	Waarom heb ik deze angst?	Waarom heb ik deze angst?	Waarom heb ik deze angst?	Waarom heb ik deze angst?	Waarom heb ik deze angst?	Waarom heb ik deze angst?	Waarom heb ik deze angst?
Niet perfect te zijn	Ongewild te zijn	Alleen zijn	Suïcidaal zijn	De dood	Dat er geen God is	Zelfredzaamheid faalt	
Perfect zijn	Dat moeten volhouden	Niet vol kunnen houden	Falen	Dat anderen mij zullen haten	Alleen zijn	Dat er geen God is	Zelfredzaamheid faalt
Goed genoeg zijn	Daar aan voldoen	Tekort schieten	falen				
Niet in staat zijn om te werken	Blut zijn	Falen	Mezelf haten	Ellendig voelen	Gebruiken/doodgaan	Dat er geen God is	Zelfredzaamheid faalt
Geen voorbeeldige werknemer zijn	Ontslagen worden	Falen					
Misbruik van gemaakt worden	Gebruikt worden	Boos zijn	Gevoelens weg te stoppen	Ellendig voelen			
Niet gerespecteerd worden	Niet gewaardeerd worden	geen toegevoegde waarde hebben	Dat ik niets ben	Mezelf te haten	Gebruiken/doodgaan		
Kapot zijn	Nooit gefixt zijn	pijn					
Niet erkend worden	Onbelangrijk zijn	Niet geliefd zijn	Niet gewild zijn	Eenzaam	Suïcidaal zijn	Dat er geen God is	
Geconfronteerd worden	Niet waardevol zijn	Minder zijn dan <sup>w</sup>	Eenzaamheid	Gebruiken/drinken	Dat er geen God is	Zelfredzaamheid faalt	
Onderbetaald worden	Niet genoeg hebben	Anderen denken dat ik minder ben	Alleen zijn				
Niet op waarde geschat worden	Minder zijn dan	Gebruiken/drinken	Dat er geen God is	Zelfredzaamheid faalt			



**SEKS INVENTARIS**

Datum: \_\_\_\_\_

“God, help mij alsjeblieft de waarheid te zien over mijn gedrag in relaties.”

Naam: Bill \_\_\_\_\_

Relatie: Vriend van echtgenoot \_\_\_\_\_

**Schrijf een korte geschiedenis over de relatie:**

Mijn motieven om hierin betrokken te raken: Ik wilde seks met hem, mij gewild voelen, mij sterk voelen. Ik wilde een betere en stevigere relatie met hem en zijn vrouw in de zakenwereld. Mijn motief was dat ik wilde bewijzen dat ik belangrijk was in hun leven. Ik wilde nog belangrijker zijn en om dat voor elkaar te krijgen nam ik een affaire met de man. Ik was gedreven door de angst om geen liefde te krijgen en de mogelijkheid om macht en status te verliezen.

Mijn specifieke gedrag in de relatie was: Geheime afspraken. In het begin wees ik hem af maar uiteindelijk gaf ik mij eraan over, toen duwde ik hem weer weg, en ging ik weer terug. Het was een aantrekken – afstoten spelletje en zo ontstond de affaire. Ik kon niet bij hem wegblijven. Ik kon het niet stoppen totdat ik hem verliet voor een andere affaire met een man aan wie hij mij had voorgesteld.

De belangrijkste punten die in de relatie omhoog kwamen zijn/waren: Hoe we logen tegen zijn vrouw. Ik gebruikte veel alcohol en drugs. Hij stelde mij voor aan de man met wie ik daarna een affaire had. Met diezelfde man heb ik in illegale zaken gehandeld. Ik ontweek Bill en verkocht mijn paarden omdat ik financieel minder sterk was. Ik loog ook over waar ik was, wat ik deed en met wie ik dat deed.

Hoe het stopte...? Of hoe het nu is.: Ik weet niet of het ooit gestopt is, ik wisselde gewoon van mannen. We hebben er nooit over gepraat. Ik stapte eruit, verkocht mijn paard en verdween in mijn verslaving. Ik heb 12 jaar later mijn Stap 9 gedaan. Ik kon hem niet vinden in die 12 jaar.

## Seks inventaris werkblad.

“God, help mij alsjeblieft de waarheid te zien over mijn gedrag in relaties.”

Naam: Bill

Relatie: Vriend van echtgenoot

Kijk naar elke relatie en beantwoord deze negen vragen. (Ref. bladzijde 77-¶1)

1) Waar was ik egoïstisch? Geld gestolen van die vriend van echtgenoot. Vreemdgegaan. Ik negeerde hoe mijn gedrag mijn relatie en familie kapot maakte. Ik belde niet als ik laat was.

2) Waar ben ik oneerlijk geweest? Ik loog tegen mijn partner, Bill, zijn vrouw, zijn kinderen en mijn vrienden over waar ik was, wat ik daar deed en met wie ik was. Ik was oneerlijk omdat ik niet vertelde wat er aan de hand was, en ik ben mijn belofte niet nagekomen.

3) Waar hield ik geen rekening met anderen? (Onbedachtzaam) Ik dacht er niet aan hoe ik mensen pijn deed zoals Bill, zijn familie, zijn werknemers of mijn partner. Ik hield geen rekening met zijn gevoelens, of waar hij behoefte aan had.

4) Wie heb ik gekwetst? (Kijk verder dan alleen je partner) Bill, zijn vrouw, familie, werknemers, mijn partner, de kinderen van Bill, mijn baan, mijn vrienden en mijn familie.

5) Heb ik jaloezie opgewekt? Ja, ik heb jaloezie opgewekt bij mijn partner, bij Bill zijn vrouw en zijn kinderen omdat ik Bill zijn tijd en aandacht opgeëist had.

6) Heb ik argwaan opgewekt? Ja, bij mijn partner en de vrouw van Bill. Ook bij kennissen op de paardenshows. Ik hing teveel om Bill heen.

7) Heb ik bitterheid opgewekt? De familie is (zeer waarschijnlijk) bitter omdat ik veel tijd in beslag nam van Bill. Ook bij Bill heb ik bitterheid opgewekt door het aantrekken –afstoten.

8) Waar was ik fout? Ik heb gelogen. Ik ben vreemdgegaan. Ik was egoïstisch en hield geen rekening met mensen. Ik maakte beloftes die ik niet waar maakte.

9) Wat had ik in plaats daarvan kunnen doen? ( in de relatie, schrijf niet op “ik had er in eerste instantie niet aan moeten beginnen”) Zorg ervoor dat je niets weglaat en grondig bent bij het antwoorden van vraag 9! Je zult er later op terugkomen bij het schrijven van je Seks Ideaal.

Ik had respect moeten hebben voor het huwelijk, Bill moeten afwijzen. Moeten bidden om kracht, wijsheid en begeleiding. Eerlijk moeten uitspreken wat het probleem was. Rekening houden met anderen. Aan mijn relatie moeten werken i.p.v. vluchten in iemand anders.

**Schade:** Schrijf specifieke schade op die naar voren komt tijdens het schrijven: \_\_\_\_\_  
Liegen tegen Bill, zijn vrouw en mijn partner. Tijd gestolen van Bill's vrouw en kinderen.



Datum: \_\_\_\_\_

### **SEKS INVENTARIS**

*“God, help mij alsjeblieft de waarheid te zien over mijn gedrag in relaties.”*

Naam: Anna

Relatie: Lesbische affaire

#### **Schrijf een korte geschiedenis over de relatie:**

Mijn motieven om hierin betrokken te raken: Ik wilde mij geliefd en gewild voelen. Ik wilde macht.

---

---

---

---

---

---

---

---

Mijn specifieke gedrag in de relatie was: Stiekeme ontmoetingen, veel samen drinken, chaos en gewelddadig.

---

---

---

---

---

---

---

---

De belangrijkste punten die in de relatie omhoog kwamen zijn/waren: Mijn beste vriend was verliefd op deze vrouw en deze vrouw verleidde mij. (ik was in een relatie met iemand anders). Ik was snel overstap In het begin hielden we het verborgen en logen we allebei tegen mijn partner. Uiteindelijk werden we betrapt en zij belandden in een gevecht. Ik heb Anna de deur uit gezet.

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoe het stopte...? Of hoe het nu is.: Anna is nu met iemand anders en ik ben terug gegaan naar mijn partner. Jaren later belde Anna mij op en ik vertelde haar dat ik bij de AA was. Ik nam haar mee naar haar eerste meeting en vertelde haar mijn ervaring met het programma. Ze is nog steeds nuchter en inmiddels getrouwd met een vrouw uit het programma. Ik kreeg mijn 30 dagen muntje van hen.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Seks inventaris werkblad.

“God, help mij alsjeblieft de waarheid te zien over mijn gedrag in relaties.”

Naam: Anna

Relatie: Lesbische affaire

Kijk naar elke relatie en beantwoord deze negen vragen. (Ref. bladzijde 77-¶1)

1) Waar was ik egoïstisch? Ik wilde mij zo graag beter voelen dat ik bereid was mijn partner zeer te doen. Door anderen te gebruiken voor mijn behoeftes.

2) Waar ben ik oneerlijk geweest? Ik loog tegen mijn partner en mijn vrienden.

3) Waar hield ik geen rekening met anderen? (Onbedachtzaam) Ik dacht niet na tot in welke mate ik mensen pijn deed die erin betrokken waren.

4) Wie heb ik gekwetst? (Kijk verder dan alleen je partner) Ik heb mijn partner pijn gedaan en Anna.

5) Heb ik jaloezie opgewekt? Ja, bij mijn partner en Anna door met allebei te flirten op een feestje waar ze allebei waren. En mijn vriend door hem weinig aandacht te geven en wel aan Anna.

6) Heb ik argwaan opgewekt? Ja, bij mijn partner en mijn vriend door om de waarheid heen te draaien, en per ongeluk verschillende verhalen/details te vertellen die niet matchen.

7) Heb ik bitterheid opgewekt? Ja bij mijn partner en mijn vriend doordat ik ze emotioneel op afstand hield.

8) Waar was ik fout? Ik heb gelogen en ben vreemd gegaan. Ik was egoïstisch en hield geen rekening

9) Wat had ik in plaats daarvan kunnen doen? ( in de relatie, schrijf niet op “ik had er in eerste instantie niet aan moeten beginnen”) Zorg ervoor dat je niets weglaat en grondig bent bij het antwoorden van vraag 9! Je zult er later op terugkomen bij het schrijven van je Seks Ideaal.

Ik had Anna moeten afwijzen en mijn relatie moeten respecteren. Niet vluchten voor problemen in een relatie, maar bespreekbaar maken en dit binnen de relatie oplossen. Ik had niet het contact moeten opzoeken als ik mij tot iemand seksueel aangetrokken voel.

**Schade:** Schrijf specifieke schade op die naar voren komt tijdens het schrijven: Liegen tegen partner, onrust gestookt. Tijd gestolen van de baas om deze chaos op te lossen.

## Voorbeelden Seks Ideaal

### Voorbeeld 1

#### Mijn seks ideaal

**God in de toekomst, zou ik graag een man/vrouw willen zijn die...** mijn beslissingen over liefde en seks eerst in gebed en meditatie meeneemt zodat die meer gebaseerd zijn op de realiteit, afgestemd op Uw wil, en niet alleen op lust of gewoon niet alleen willen zijn (vluchten). Help me om de angst om alleen te zijn aan te gaan. Ik wil een man/vrouw zijn die seks heeft met iemand nadat ik de persoon enige tijd heb leren kennen, als een daad van liefde, en een manier om een diepere verbinding te krijgen en intiemer te worden.

God, stel me alstublieft in staat om eerlijk te zijn en open te communiceren met betrekking tot onze verschillen, doelen, dromen, seks en financiën. Help me alsjeblieft om een godsbewustzijn in mijn relaties te brengen. Zodat ik een relatie kan hebben die vrij is van alle misbruik. Ik wil van anderen houden zoals ze zijn en ze niet proberen te veranderen. Jij, God, maakt geen fouten.

Help me om niet betrokken te raken bij iemand die verbonden is in een relatie op welk niveau dan ook, of terwijl ik toegewijd ben aan iemand anders. Alstublieft help me om op alle mogelijke manieren een gelijkwaardige partner te zijn. Laat me zien wanneer ik in de verleiding kom om anderen te controleren met aandacht, genegenheid, geschenken, liefde of seks.

Stuur me alsjeblieft in mijn handelingen zodat ik mij kan gedragen zoals ik zou willen dat een vriend/vriendin zich tegenover mij gedraagt. Dat is met eer, respect en liefde. Amen.

### Voorbeeld 2

#### Mijn seks ideaal

**God in de toekomst, zou ik graag een vrouw willen zijn die...** relaties kan hebben waarin ik bewust kan kiezen voor liefdevol contact in plaats van te handelen uit angst om alleen te zijn. Ik zou graag een vrouw willen zijn die sterk en bewust genoeg is om hulp te vragen, zodat ik Uw wil kan doen in plaats van mijn angst gedreven eigen wil om niet goed genoeg te zijn.

God, Ik zou graag een vrouw willen zijn die haar zelfwaarde en zelfliefde uit mijn relatie met U haalt, zodat ik niet afhankelijk ben van de acties en/of goedkeuring van anderen. Zodat ik er oprecht voor mensen kan zijn zonder een onderliggend motief.

Ik zou graag oprechte gesprekken willen voeren waarin ik niet manipuleer, controleer of overheers. Ik zou graag een vrouw willen zijn die echte verbindingen leert aan te gaan, om eerlijk, assertief maar liefdevol gesprekken te kunnen voeren.

God, herinner me alsjeblieft aan wat ik in mijn inventaris heb gevonden wat verwerpelijk is, zodat ik op dagelijkse basis mag terugkeren in gebed naar bewustzijn, nederigheid, tolerantie en behulpzaamheid. Help me alsjeblieft de waarheid te zien.

### Voorbeeld 3

#### Mijn seks ideaal

**God in de toekomst, zou ik graag een man willen zijn die...** eerlijk en open is tegenover zijn partner, die niet liegt door dingen weg te laten of door bedrog. Help me alstublieft trouw te blijven aan mijn partner, niet alleen in woorden maar ook in acties, niet alleen in intimiteit maar ook in vriendschap. Help me vriendelijk te zijn voor de vrouw van wie ik hou, en haar niet te gebruiken voor mijn eigen egoïstische doeleinden. Help me herinneren dat vrouwen er niet zijn om mij te dienen of door mij geleid te worden, maar om mijn gerespecteerde metgezel te zijn, zij aan zij wandelend als mijn gelijke”.