

INVENTARIO DE RESENTIMIENTOS

“Dios por favor ayúdame a ver la verdad acerca de mis resentimientos”

Estoy resentido con: (ejemplo ref. pg.65) El Sr. Brown (compañero de trabajo)

La Causa: (ejemplo ref.pg.65) Sus atenciones hacia mi esposa, Le conto a mi esposa lo de mí amante

Quiere ocupar mí lugar en la empresa

(El esta detrás de mi esposa y de mi trabajo)

Afecta mi (s): Mantener la Columna 1 y 2 en mente al escribir las consideraciones de la 3ª Columna (ref.pg65-¶13-L3 “consideramos cuidadosamente”). Observe la Columna 3 y considere lo opuesto de cada una de las oraciones para que el inventario mismo revele sus miedos detrás de cada una de las siete áreas del Yo. (Ejemplo ref.pg.65 y pg.67-¶4 “Fíjese el lector en que la palabra “temor “está entre paréntesis a un lado de las dificultades”).

AUTOESTIMA: Es el cómo me veo o siento sobre mí mismo. “El papel que me he asignado”. *Temor de...*
 Comenzar la frase con --“Yo soy...” o “soy...” (Insuficiente)
 Ejemplo: Yo soy el mejor marido que ella podría tener (ser insuficiente)

Yo soy buen marido, Soy buena persona, yo soy buen compañero de trabajo (ser mal marido)

_____ (Ser mal compañero de trabajo)

ORGULLO: Lo que creo yo que los demás sienten o ven sobre mí. El papel que he asignado a otros.
 Comenzar sus frases con--- “Los demás deben” ... o “Nadie debería...” o Los demás pueden...”

_____ ()

Nadie debería de aprovecharse de mi (que se aprovechen de mi)

_____ ()

AMBICION: Lo que quiero que pase aquí. Comenzar con la frase--- “Yo quiero”

_____ ()

Yo quiero el respeto de los demás (no ser respetado)

_____ ()

SEGURIDAD: Lo que necesito aquí para estar bien. Comenzar frase con- “Yo necesito... para estar bien”

_____ ()

Yo necesito no ser desafiado para estar bien (de perder)

_____ ()

RELACIONES PERSONALES: Mis creencias profundamente arraigadas sobre cómo esta relación se supone que debe ser. (“Esposas confían en sus maridos” “madres respetan las decisiones de sus hijos” “Un verdadero amigo siempre está de acuerdo conmigo”)

_____ ()

Compañeros de trabajo pueden confiar uno del otro (incapaz de confiar)

_____ ()

RELACIONES SEXUALES: Mis creencias profundamente arraigadas sobre cómo un hombre verdadero y o una Mujer verdadera se suponen que deben de ser. Comenzar frase con...“Un hombre de verdad...” y o “Una mujer de verdad”

_____ ()

Un hombre de verdad se defiende (ser debil)

_____ ()

NUESTRA CARTERAS: Afecta mi finanza.
 Comenzar con - “Nadie (puede, debe, no debería) ...” o “Otras personas (pueden, deben, no deberían) ...”

_____ ()

Nadie debería interferir con mí seguridad laboral (ser despedido)

_____ ()

“Dios por favor ayúdame a ver la verdad”

La Realización: ¿Cómo he hecho las cosas que he resentido en la Segunda Columna a la persona que he enumerado en la Columna Uno y o a otros?” (Ref.pg.67-¶1 “Este fue el curso que seguimos. Nos dimos cuenta de que la gente que era injusta con nosotros tal vez estuviera enferma espiritualmente... como nosotros”). Saltarse Esta Instrucción Si La Columna Uno No Es Una Persona.

He coqueteado y he sido inapropiado con las esposas de otros hombres especialmente cuando tomaba
He competido en el trabajo por el trabajo de los demás

“Dios, este es un hombre enfermo como yo. ¿Cómo puedo ser útil para con ellos? líbrame de enojarme. Hágase tu voluntad”.

COLUMNA CUATRO: • Haga caso omiso de la otra persona involucrada por completo, este es su inventario no el de ellos ¿Dónde era yo el culpable?, ¿Antes? ¿Durante? ¿Después? ¿Qué fue lo que hice? (Ref.p67-¶2). • Observe lo que hace usted para mantenerse en el resentimiento (Aferrarse). • Observe lo que hace usted para protegerse a sí mismo y cómo se mira, Yo rechazo (evito), Yo chismeo (intrigar), Yo grito. • Permanezca enfocado en lo que hemos visto hasta ahora en la Columna Uno hasta la Realización a medida que va escribiendo.

“Dónde había sido...”

INTERESADO: Mire alrededor de todo el resentimiento, ¿Qué fue lo que hice? ¿Dónde yo era el culpable?

¿Mis acciones o actividades egoístas fueron...?

Tomé demaciado en la fiesta del trabajo, Sobre reaccioné a la conversación de mi esposa y el Sr. Brown, Peleé con el Sr Brown en la fiesta y castigué (culpe) a mi esposa por lo que paso, No me esta yendo bien en el trabajo, he perdido muchos días de trabajo,Lo culpo por mi inseguridad laboral y le hago la vida dificil en el trabajo

EGOISTA: ¿Cuál era mi forma interesada de pensar, mientras que yo estaba haciendo mis acciones egoístas anteriores?

¿Mis actitudes egoístas eran...?

Nadie interfiere en mi vida o me dice cómo comportarme

DESHONESTO: ¿Cuáles fueron las mentiras que me estaba diciendo a mí mismo que resultaron en mi forma de pensar egoísta de arriba?

¿Yo estaba en la ilusión de que...?

Estaba en la ilusión (engaño) de que yo tenía que protegerme (cuidarme) del Sr. Brown que él quería hacerme daño

Temeroso: ¿Cuáles son los temores que impulsan la ilusión anterior?

¿Tenía temor...?

Temor de perder el control sobre mi trabajo, mi matrimonio, y mi vida

~Los **temores** anteriores conducen a la **ilusión (engaño de la mente)**, que resultan en la **actitud** que está detrás de las **acciones**.

(Ref.pg.62-¶1 “Acosado por cien formas de temor, de vana ilusión, de egoísmo, de auto conmisericación” [Mi actitud]...). Considere si hay algún otro temor o miedo que debería estar en esta lista. Considerar lo opuesto de cada miedo o temor, si aplica agregarlo a la lista de temores. Ejemplo: ¿Estar solo / comprometido?; ¿dar mal aspecto / mirarme muy bien? ¿Fracasar / sobresalir? (ref.pg.68-¶1-1.1 “Los escribimos en papel, aunque no tuviésemos resentimientos relacionados con ellos”).

DAÑOS: Mirando alrededor del resentimiento...padres, amigos, patrones..... ¿Veo yo el daño que he causado?

Dañe al Sr.Brown con la escena que cause en la fiesta, Le cause problemas en el trabajo

Dañe a mi esposa con mi mal comportamiento, Dañe a mí patron con mí forma de trabajar y tomar

INVENTARIO DE RESENTIMIENTOS

“Dios por favor ayúdame a ver la verdad acerca de mis resentimientos”

Estoy resentido con: (ejemplo ref. pg.65) _____ *Sra. Jones* _____

La Causa: (ejemplo ref.pg.65) *Ella comprometía a su esposo por tomar (situacion dificil e incomoda) y él es mi amigo, Es incomprensible, Me ignora y me falta al respeto, Es chismosa, me desprecia*

 _____ *(me menosprecia por beber con su esposo y se queja de esto con otros)* _____

Afecta mi (s): Mantener la Columna 1 y 2 en mente al escribir las consideraciones de la 3ª Columna (ref.pg65-¶3-L3 “consideramos cuidadosamente”). Observe la Columna 3 y considere lo opuesto de cada una de las oraciones para que el inventario mismo revele sus miedos detrás de cada una de las siete áreas del Yo. (Ejemplo ref.pg.65 y pg.67-¶4 “Fíjese el lector en que la palabra “temor “está entre paréntesis a un lado de las dificultades”).

AUTOESTIMA: Es el cómo me veo o siento sobre mí mismo. “El papel que me he asignado”. *Temor de...*
 Comenzar la frase con --“Yo soy...” o “soy...” *(Insuficiente)*
 Ejemplo: *Yo soy el mejor marido que ella podría tener* _____ (_____)
 _____ (_____)
Yo soy el mejor amigo que alguien puede tener _____ (*ser mala persona*)
 _____ (_____)

ORGULLO: Lo que creo yo que los demás sienten o ven sobre mí. El papel que he asignado a otros.
 Comenzar sus frases con--- “Los demás deben” ... o “Nadie debería...” o Los demás pueden...”
 _____ (*ser despreciado*)
Los demás deberían de ver qué soy un persona agradable _____ (*no caer bien*)
 _____ (*ser desagradable*)

AMBICION: Lo que quiero que pase aquí. Comenzar con la frase--- “Yo quiero”
 _____ (_____)
Yo quiero el respeto de los demás _____ (*no ser respetado*)
 _____ (_____)

SEGURIDAD: Lo que necesito aquí para estar bien. Comenzar frase con- “Yo necesito... para estar bien”
 _____ (_____)
Necesito que otros vean mi valor como persona para estar bien _____ (*no ser valorado*)
 _____ (*no valgo nada /sin valor*)

RELACIONES PERSONALES: Mis creencias profundamente arraigadas sobre cómo esta relación se supone que debe ser. (“Esposas confían en sus maridos” “madres respetan las decisiones de sus hijos” “Un verdadero amigo siempre está de acuerdo conmigo”)
 _____ (_____)
Las esposas reciben bien a los amigos de sus esposos en sus casas _____ (*no ser bien recibido*)
 _____ (_____)

RELACIONES SEXUALES: Mis creencias profundamente arraigadas sobre cómo un hombre verdadero y o una Mujer verdadera se suponen que deben de ser. Comenzar frase con...“Un hombre de verdad...” y o “Una mujer de verdad”
 _____ (_____)
Un hombre de verdad es bienvenido en cualquier lugar _____ (*no ser deseado*)
 _____ (_____)

NUESTRA CARTERAS: Afecta mi finanza.
 Comenzar con - “Nadie (puede, debe, no debería) ...” o “Otras personas (pueden, deben, no deberían) ...”
(No hay dinero involucrado aquí) _____ (_____)
Nadie debería prohibir a los demás que sean mis amigos o que se junten conmigo _____ (*estar solo*)
 _____ (_____)

“Dios por favor ayúdame a ver la verdad”

La Realización: ¿Cómo he hecho las cosas que he resentido en la Segunda Columna a la persona que he enumerado en la Columna Uno y o a otros?” (Ref.pg.67-¶1 “Este fue el curso que seguimos. Nos dimos cuenta de que la gente que era injusta con nosotros tal vez estuviera enferma espiritualmente... como nosotros”). Saltarse Esta Instrucción Si La Columna Uno No Es Una Persona.

Yo he drespreciado a la Sra. Jones y he hablado mal de ella, Yo también he criticado y me he disgustado por la forma en que viven otras personas y lo expresado abiertamente en sus caras o sus espaldas.

“Dios, este es un hombre enfermo como yo. ¿Cómo puedo ser útil para con ellos? líbrame de enojarme. Hágase tu voluntad”.

COLUMNA CUATRO: • Haga caso omiso de la otra persona involucrada por completo, este es su inventario no el de ellos ¿Donde era yo el culpable?, ¿Antes? ¿Durante? ¿Después? ¿Qué fue lo que hice? (Ref.p67-¶2). • Observe lo que hace usted para mantenerse en el resentimiento (Aferrarse). • Observe lo que hace usted para protegerse a sí mismo y cómo se mira, Yo rechazo (evito), Yo chismeo (intrigar), Yo grito. • Permanezca enfocado en lo que hemos visto hasta ahora en la Columna Uno hasta la Realización a medida que va escribiendo.

“Dónde había sido...”

INTERESADO: Mire alrededor de todo el resentimiento, ¿Qué fue lo que hice? ¿Dónde yo era el culpable?

¿Mis acciones o actividades egoístas fueron...?

Llevé alcohol a su casa para tomar con su su esposo sabiendo que ella quería que él parara, me burle de ella por preocuparse por nuestra forma de beber, No me importaba que su esposo estuviera batallando con la bebida,

EGOISTA: ¿Cuál era mi forma interesada de pensar, mientras que yo estaba haciendo mis acciones egoístas anteriores?

¿Mis actitudes egoístas eran...?

No quería beber solo,

Solo me preocupo por mí, por mí bebida, y por lo que quiero

DESHONESTO: ¿Cuáles fueron las mentiras que me estaba diciendo a mí mismo que resultaron en mi forma de pensar egoísta de arriba?

¿Yo estaba en la ilusión (engaño) de que...?

Estaba en la ilusión (engaño) de que ella no tiene ningun derecho a opinar sobre cuándo y dónde bebo

Estaba en la ilusion (engaño) de que ella debería soportar mi comportamiento.

Temeroso: ¿Cuáles son los temores que impulsan la ilusión anterior?

¿Tenía temor...?

Temor de ser incapaz de cumplir con las expectativas que alguien tiene de mí y mucho menos de las mías

~Los **temores** anteriores conducen a la **ilusión (engaño de la mente)**, que resultan en la **actitud** que está detrás de las **acciones**.

(Ref.pg.62-¶1 “Acosado por cien formas de temor, de vana ilusión, de egoísmo, de auto conmisericación” [Mi actitud]...). Considere si hay algún otro temor o miedo que debería estar en esta lista. Considerar lo opuesto de cada miedo o temor, si aplica agregarlo a la lista de temores. Ejemplo: ¿Estar solo / comprometido?; ¿dar mal aspecto / mirarme muy bien? ¿Fracasar / sobresalir? (ref.pg.68-¶1-L1 “Los escribimos en papel, aunque no tuviésemos resentimientos relacionados con ellos”).

DAÑOS: Mirando alrededor del resentimiento...padres, amigos, patrones..... ¿Veo yo el daño que he causado?

(No hay dinero involucrado aquí)

A la Sra. Jones por ignorar lo que quería y hacerla sufrir

A la Sra. Jones por traer licor a su casa cuando su esposo estaba tratando de parar

INVENTARIO DE RESENTIMIENTOS

“Dios por favor ayúdame a ver la verdad acerca de mis resentimientos”

Estoy resentido con: (ejemplo ref. pg.65) _____ Empleador (compañía para cual trabajo) _____

La Causa: (ejemplo ref.pg.65) Son irrazonables, injustos y exigentes _____

Amenazan con despedirme por mi forma de beber y por engrandecer mi cuenta de gastos (robar) _____

(son controladores y no confían en mi) _____

Afecta mi (s): Mantener la Columna 1 y 2 en mente al escribir las consideraciones de la 3ª Columna (ref.pg65-¶13-L3 “consideramos cuidadosamente”). Observe la Columna 3 y considere lo opuesto de cada una de las oraciones para que el inventario mismo revele sus miedos detrás de cada una de las siete áreas del Yo. (Ejemplo ref.pg.65 y pg.67-¶14 “Fíjese el lector en que la palabra “temor “está entre paréntesis a un lado de las dificultades”).

AUTOESTIMA: Es el cómo me veo o siento sobre mí mismo. “El papel que me he asignado”. *Temor de...*
 Comenzar la frase con --“Yo soy...” o “soy...” (Insuficiente)
 Ejemplo: Yo soy el mejor marido que ella podría tener _____ ()
Yo soy el mejor empleado que puedan tener en mi trabajo _____ (ser insuficiente)
 _____ ()

ORGULLO: Lo que creo yo que los demás sienten o ven sobre mí. El papel que he asignado a otros.
 Comenzar sus frases con--- “Los demás deben” ... o “Nadie debería...” o Los demás pueden...”
Los demás deberían de ver que yo soy irremplazable _____ (ser reemplazable)
 _____ ()
 _____ ()

AMBICION: Lo que quiero que pase aquí. Comenzar con la frase--- “Yo quiero”
 _____ ()
Yo quiero que los demás (otros) me admiren _____ (ser menospreciado)
 _____ ()

SEGURIDAD: Lo que necesito aquí para estar bien. Comenzar frase con- “Yo necesito... para estar bien”
 _____ ()
Yo necesito saber que soy valorado en mi trabajo para estar bien _____ (no ser valorado)
 _____ ()

RELACIONES PERSONALES: Mis creencias profundamente arraigadas sobre cómo esta relación se supone que debe ser. (“Esposas confían en sus maridos” “madres respetan las decisiones de sus hijos” “Un verdadero amigo siempre está de acuerdo conmigo”)
 _____ ()
Patrones confían en las habilidades y ética de trabajo de sus empleados _____ (no ser confiable)
 _____ ()

RELACIONES SEXUALES: Mis creencias profundamente arraigadas sobre cómo un hombre verdadero y o una Mujer verdadera se suponen que deben de ser. Comenzar frase con...“Un hombre de verdad...” y o “Una mujer de verdad”
 _____ ()
Un hombre de verdad exige el respeto de los demás _____ (no ser respetado)
 _____ ()

NUESTRA CARTERAS: Afecta mi finanza.
 Comenzar con - “Nadie (puede, debe, no debería) ...” o “Otras personas (pueden, deben, no deberían) ...”
 _____ ()
Nadie debería de desafiar mi capacidad de hacer un buen trabajo _____ (ser despedido)
 _____ ()

“Dios por favor ayúdame a ver la verdad”

La Realización: ¿Cómo he hecho las cosas que he resentido en la Segunda Columna a la persona que he enumerado en la Columna Uno y o a otros?” (Ref.pg.67-¶1 “Este fue el curso que seguimos. Nos dimos cuenta de que la gente que era injusta con nosotros tal vez estuviera enferma espiritualmente... como nosotros”). Saltarse Esta Instrucción Si La Columna Uno No Es Una Persona.

Yo también he sido irracional, injusto, dominante y exigente en el trabajo

He tratado de controlar a mí Patron poniendo mí propio horario y haciendo las cosas a mí manera, No he confiado en la gerencia (supervisores), los he amenazado anteriormente con renunciar cuando mas me necesitaban

“Dios, este es un hombre enfermo como yo. ¿Cómo puedo ser útil para con ellos? líbrame de enojarme. Hágase tu voluntad”.

COLUMNA CUATRO: • Haga caso omiso de la otra persona involucrada por completo, este es su inventario no el de ellos ¿Dónde era yo el culpable?, ¿Antes? ¿Durante? ¿Después? ¿Qué fue lo que hice? (Ref.p67-¶2). • Observe lo que hace usted para mantenerse en el resentimiento (Aferrarse). • Observe lo que hace usted para protegerse a sí mismo y cómo se mira, Yo rechazo (evito), Yo chismeo (intrigar), Yo grito. • Permanezca enfocado en lo que hemos visto hasta ahora en la Columna Uno hasta la Realización a medida que va escribiendo.

“Dónde había sido...”

INTERESADO: Mire alrededor de todo el resentimiento, ¿Qué fue lo que hice? ¿Dónde yo era el culpable?

¿Mis acciones o actividades egoístas fueron...?

Falte muchos días al tabajo por la bebida, Algunas veces no regresaba después de mi descanso, Mí trabajo no era bueno (no rendía) por haberme desvelado en las fiestas o bebiendo, Invitaba a mujeres a cenar y tomar algo cargando mi tarjeta de credito y después mentía sobre de qué era el cargo, Llegaba al trabajo con una actitud mala y causaba problemas a los demás empleados

EGOISTA: ¿Cuál era mi forma interesada de pensar, mientras que yo estaba haciendo mis acciones egoístas anteriores?

¿Mis actitudes egoístas eran...?

Mi vida privada no es asunto de ellos

Mi trabajo me debe

DESHONESTO: ¿Cuáles fueron las mentiras que me estaba diciendo a mí mismo que resultaron en mi forma de pensar egoísta de arriba?

¿Yo estaba en la ilusión de que...?

Estaba en la ilusión de que podría obtener lo que necesitaba controlando el mundo que me rodea.

Temeroso: ¿Cuáles son los temores que impulsan la ilusión anterior?

¿Tenía temor...?

Temor de que nunca tendré éxito, Temor de no ser nadie en la vida

~**Los temores anteriores conducen a la ilusión (engaño de la mente), que resultan en la actitud que está detrás de las acciones.**

(Ref.pg.62-¶1 “Acosado por cien formas de temor, de vana ilusión, de egoísmo, de auto conmiseración” [Mi actitud]...). Considere si hay algún otro temor o miedo que debería estar en esta lista. Considerar lo opuesto de cada miedo o temor, si aplica agregarlo a la lista de temores. Ejemplo: ¿Estar solo / comprometido?; ¿dar mal aspecto / mirarme muy bien? ¿Fracasar / sobresalir? (ref.pg.68-¶1-1.1 “Los escribimos en papel, aunque no tuviésemos resentimientos relacionados con ellos”).

DAÑOS: Mirando alrededor del resentimiento...padres, amigos, patrones..... ¿Veo yo el daño que he causado?

Menti acerca de mí consumo de alcohol, Robé de la cuenta de gastos, Me peleé en la fiesta de trabajo, Causé problemas a otros empleados, falté muchos días a trabajar y no rendía en el trabajo

INVENTARIO DE RESENTIMIENTOS

“Dios por favor ayúdame a ver la verdad acerca de mis resentimientos”

Estoy resentido con: (ejemplo ref. pg.65) _____ (Nombre) (Mí Esposa) _____

La Causa: (ejemplo ref.pg.65) Malinterpreta las cosa, Me molesta, Le gusta el Sr. Brown, Quiere que ponga la casa en su nombre

 _____ (ya no quiere estar conmigo)

Afecta mi (s): Mantener la Columna 1 y 2 en mente al escribir las consideraciones de la 3ª Columna (ref.pg65-¶13-L3 “consideramos cuidadosamente”). Observe la Columna 3 y considere lo opuesto de cada una de las oraciones para que el inventario mismo revele sus miedos detrás de cada una de las siete áreas del Yo. (Ejemplo ref.pg.65 y pg.67-¶14 “Fíjese el lector en que la palabra “temor “está entre paréntesis a un lado de las dificultades”).

AUTOESTIMA: Es el cómo me veo o siento sobre mí mismo. “El papel que me he asignado”. *Temor de...*
 Comenzar la frase con --“Yo soy...” o “soy...” (Insuficiente)
 Ejemplo: Yo soy el mejor marido que ella podría tener _____ ()
Soy el mejor esposo que ella pueda tener _____ (ser mal esposo)
 _____ ()

ORGULLO: Lo que creo yo que los demás sienten o ven sobre mí. El papel que he asignado a otros.
 Comenzar sus frases con--- “Los demás deben” ... o “Nadie debería...” o Los demás pueden...”
 _____ ()
Los demás deverian de ver qué soy buen partido para ella _____ (no ser deseado)
 _____ ()

AMBICION: Lo que quiero que pase aquí. Comenzar con la frase--- “Yo quiero”
 _____ ()
Yo quiero ser amado sin importar lo que haga ni cómo soy _____ (no ser amado)
 _____ ()

SEGURIDAD: Lo que necesito aquí para estar bien. Comenzar frase con- “Yo necesito... para estar bien”
 _____ ()
Yo necesito saber que ella nunca me va a dejar para estar bien _____ (ser abandonado)
 _____ ()

RELACIONES PERSONALES: Mis creencias profundamente arraigadas sobre cómo esta relación se supone que debe ser. (“Esposas confían en sus maridos” “madres respetan las decisiones de sus hijos” “Un verdadero amigo siempre está de acuerdo conmigo”)
 _____ ()
Las esposas apoyan y se quedan con sus esposos sin importar lo que pase _____ (estar solo)
 _____ ()

RELACIONES SEXUALES: Mis creencias profundamente arraigadas sobre cómo un hombre verdadero y o una Mujer verdadera se suponen que deben de ser. Comenzar frase con...“Un hombre de verdad...” y o “Una mujer de verdad”
 _____ ()
Un hombre de verdad exige el respeto de su familia. _____ (no ser respetado)
 _____ ()

NUESTRA CARTERAS: Afecta mi finanza.
 Comenzar con - “Nadie (puede, debe, no debería) ...” o “Otras personas (pueden, deben, no deberían) ...”
 _____ ()
Nadie debería de cuestionar o menospreciar mi capacidad de mantener a mi familia _____ (mal proveedor)
 _____ ()

“Dios por favor ayúdame a ver la verdad”

La Realización: ¿Cómo he hecho las cosas que he resentido en la Segunda Columna a la persona que he enumerado en la Columna Uno y o a otros?” (Ref.pg.67-¶1 “Este fue el curso que seguimos. Nos dimos cuenta de que la gente que era injusta con nosotros tal vez estuviera enferma espiritualmente... como nosotros”). Saltarse Esta Instrucción Si La Columna Uno No Es Una Persona.

Yo malintepreto las cosas y me quejo con y de mi esposa todo el tiempo

No he confiado en ella con muchas cosas

Miro ha otras mujeres

“Dios, este es un hombre enfermo *como yo*. ¿Cómo puedo ser útil para con ellos? líbrame de enojarme. Hágase tu voluntad”.

COLUMNA CUATRO: • Haga caso omiso de la otra persona involucrada por completo, este es su inventario no el de ellos ¿Dónde era yo el culpable?, ¿Antes? ¿Durante? ¿Después? ¿Qué fue lo que hice? (Ref.p67-¶2). • Observe lo que hace usted para mantenerse en el resentimiento (Aferrarse). • Observe lo que hace usted para protegerse a sí mismo y cómo se mira, Yo rechazo (evito), Yo chismeo (intrigar), Yo grito. • Permanezca enfocado en lo que hemos visto hasta ahora en la Columna Uno hasta la Realización a medida que va escribiendo.

“Dónde había sido...”

INTERESADO: Mire alrededor de todo el resentimiento, ¿Qué fue lo que hice? ¿Dónde yo era el culpable?

¿Mis acciones o actividades egoístas fueron...?

Ignoreé sus quejas sobre mi forma de tomar, Me demoreé (procrastine) en hacer las cosas que ella necesitaba de mí, La avergoncé cuando tomaba con mis amigos, La celaba con otras mujeres, Me celo cuando habla con otros hombres, Le causo inseguridad, Ella piensa que vamos a perder todo.

EGOISTA: ¿Cuál era mi forma interesada de pensar, mientras que yo estaba haciendo mis acciones egoístas anteriores?

¿Mis actitudes egoístas eran...?

Yo puedo hacer lo que yo quiera, Ella no debería de molestarme ni meterse en mi camino

DESHONESTO: ¿Cuáles fueron las mentiras que me estaba diciendo a mí mismo que resultaron en mi forma de pensar egoísta de arriba?

¿Yo estaba en la ilusión de que...?

Estaba en la ilusión de que era mí vida y que ella no tenía nada que decir o de decidir al respecto

Tenía la ilusión de que ella no es importante para mí

Temeroso: ¿Cuáles son los temores que impulsan la ilusión anterior?

¿Tenía temor...?

Temor de que ella vea que soy incapaz de mejorar y que eventualmente me deje

~**Los temores anteriores conducen a la ilusión (engaño de la mente), que resultan en la actitud que está detrás de las acciones.**

(Ref.pg.62-¶1 “Acosado por cien formas de temor, de vana ilusión, de egoísmo, de auto conmisericación” [Mi actitud]...). Considere si hay algún otro temor o miedo que debería estar en esta lista. Considerar lo opuesto de cada miedo o temor, si aplica agregarlo a la lista de temores. Ejemplo: ¿Estar solo / comprometido?; ¿dar mal aspecto / mirarme muy bien? ¿Fracasar / sobresalir? (ref.pg.68-¶1-1-1 “Los escribimos en papel, aunque no tuviésemos resentimientos relacionados con ellos”).

DAÑOS: Mirando alrededor del resentimiento...padres, amigos, patrones..... ¿Veo yo el daño que he causado?

No la escucho, No la hago sentir importante, Actuó como si estuviera soltero en la relación, La asusto cuando bebo,

Me encelo muy rapido, Mis atenciones a otras mujeres

INVENTARIO DE RESENTIMIENTOS

“Dios por favor ayúdame a ver la verdad acerca de mis resentimientos”

Estoy resentido con: (ejemplo ref. pg.65) Susie (amiga)

La Causa: (ejemplo ref.pg.65) Ella no respetó que le presté dinero y no le importo paqarmelo

Afecta mi (s): Mantener la Columna 1 y 2 en mente al escribir las consideraciones de la 3ª Columna (ref.pg65-¶3-L3 “consideramos cuidadosamente”). Observe la Columna 3 y considere lo opuesto de cada una de las oraciones para que el inventario mismo revele sus miedos detrás de cada una de las siete áreas del Yo. (Ejemplo ref.pg.65 y pg.67-¶4 “Fíjese el lector en que la palabra “temor “está entre paréntesis a un lado de las dificultades”).

AUTOESTIMA: Es el cómo me veo o siento sobre mí mismo. “El papel que me he asignado”. Comenzar la frase con --“Yo soy...” o “soy...” Ejemplo: Yo soy el mejor marido que ella podría tener

		<i>Temor de...</i>
_____	((Insuficiente)
<u>soy la amiga perfecta</u>	(ser insuficiente)
_____	(no ser importante)

ORGULLO: Lo que creo yo que los demás sienten o ven sobre mí. El papel que he asignado a otros. Comenzar sus frases con--- “Los demás deben” ... o “Nadie debería...” o Los demás pueden...”

_____	()
<u>Los demás deberían de ver el valor de mi ayuda</u>	(no ser valorado)
<u>Nadie debería de verme como una persona facil de convencer</u>	(que se aprovechen de mi)

AMBICION: Lo que quiero que pase aquí. Comenzar con la frase--- “Yo quiero”

_____	(no ser apreciado)
<u>Yo quiero que mis amigos nunca se aprovechen de mi y aprecien lo espiritual que soy</u>	(ser utilizado)
_____	(de desconfiar)

SEGURIDAD: Lo que necesito aquí para estar bien. Comenzar frase con- “Yo necesito... para estar bien”

_____	()
<u>Necesito saber que la gente no me hará daño y que puedo confiar en mis amigos para</u>	(ser lastimado)
<u>estar bien</u>	(ser traicionado)

RELACIONES PERSONALES: Mis creencias profundamente arraigadas sobre cómo esta relación se supone que debe ser. (“Esposas confían en sus maridos” “madres respetan las decisiones de sus hijos” “Un verdadero amigo siempre está de acuerdo conmigo”)

_____	()
<u>Amigos de verdad confían en sus amigos con todo</u>	(de desconfiar)
_____	(solo)

RELACIONES SEXUALES: Mis creencias profundamente arraigadas sobre cómo un hombre verdadero y o una Mujer verdadera se suponen que deben de ser. Comenzar frase con...“Un hombre de verdad...” y o “Una mujer de verdad”

_____	()
<u>Una mujer de verdad exige respeto y puede controlar la situación</u>	(de perder el control)
_____	(de no ser respetada)

NUESTRA CARTERAS: Afecta mi finanza. Comenzar con - “Nadie (puede, debe, no debería) ...” o “Otras personas (pueden, deben, no deberían) ...”

_____	()
<u>Otros deberían de pagar el dinero prestado</u>	(quedarme sin dinero)
<u>Otros deberían de valorar mi generosidad</u>	(no ser valorado)

“Dios por favor ayúdame a ver la verdad”

La Realización: ¿Cómo he hecho las cosas que he resentido en la Segunda Columna a la persona que he enumerado en la Columna Uno y o a otros?” (Ref.pg.67-¶1 “Este fue el curso que seguimos. Nos dimos cuenta de que la gente que era injusta con nosotros tal vez estuviera enferma espiritualmente... como nosotros”). Saltarse Esta Instrucción Si La Columna Uno No Es Una Persona.

He tomado dinero prestado y no lo he devuelto, He mentido, He dicho que voy hacer algo y no lo haqo

“Dios, este es un hombre enfermo *como yo*. ¿Cómo puedo ser útil para con ellos? líbrame de enojarme. Hágase tu voluntad”.

COLUMNA CUATRO: • Haga caso omiso de la otra persona involucrada por completo, este es su inventario no el de ellos ¿Donde era yo el culpable?, ¿Antes? ¿Durante? ¿Después? ¿Qué fue lo que hice? (Ref.p67-¶2). • Observe lo que hace usted para mantenerse en el resentimiento (Aferrarse). • Observe lo que hace usted para protegerse a sí mismo y cómo se mira, Yo rechazo (evito), Yo chismeo (intrigar), Yo grito. • Permanezca enfocado en lo que hemos visto hasta ahora en la Columna Uno hasta la Realización a medida que va escribiendo.

“Dónde había sido...”

INTERESADO: Mire alrededor de todo el resentimiento, ¿Qué fue lo que hice? ¿Dónde yo era el culpable?
¿Mis acciones o actividades egoístas fueron...?

Le preste dinero para no sentirme incómodo

EGOISTA: ¿Cuál era mi forma interesada de pensar, mientras que yo estaba haciendo mis acciones egoístas anteriores?

¿Mis actitudes egoístas eran...?

Si digo que “No”, ella se enojaría y me odiaría

DESHONESTO: ¿Cuáles fueron las mentiras que me estaba diciendo a mí mismo que resultaron en mi forma de pensar egoísta de arriba?

¿Yo estaba en la ilusión de que...?

Yo estaba en la ilusión de que no estaba bien para mi ser honesto (decir lo que siento y pienso) y defenderme

Temeroso: ¿Cuáles son los temores que impulsan la ilusión anterior?

¿Tenía temor...?

*Temor de que si me defiendo ella me rechace, Temor de no ser aprobada, Temor de la ira o enojo de otras personas
Temor de sentirme incomodo*

~Los **temores** anteriores conducen a la **ilusión (engaño de la mente)**, que resultan en la **actitud** que está detrás de las **acciones**.

(Ref.pg.62-¶1 “Acosado por cien formas de temor, de vana ilusión, de egoísmo, de auto conmiseración” [Mi actitud]...). Considere si hay algún otro temor o miedo que debería estar en esta lista. Considerar lo opuesto de cada miedo o temor, si aplica agregarlo a la lista de temores. Ejemplo: ¿Estar solo / comprometido?; ¿dar mal aspecto / mirarme muy bien? ¿Fracasar / sobresalir? (ref.pg.68-¶1-L1 “Los escribimos en papel, aunque no tuviésemos resentimientos relacionados con ellos”).

DAÑOS: Mirando alrededor del resentimiento...padres, amigos, patrones..... ¿Veo yo el daño que he causado?

Mi actitud deshonesto hacia ella

INVENTARIO DE RESENTIMIENTOS

“Dios por favor ayúdame a ver la verdad acerca de mis resentimientos”

Estoy resentido con: (ejemplo ref. pg.65) _____ Jim (mi Jefe) _____

La Causa: (ejemplo ref.pg.65) Por no darme un aumento de sueldo prometido, Me detuvo financieramente,

_____ (No cumplio con su compromiso) _____

Afecta mi (s): Mantener la Columna 1 y 2 en mente al escribir las consideraciones de la 3ª Columna (ref.pg65-¶3-L3 “consideramos cuidadosamente”). Observe la Columna 3 y considere lo opuesto de cada una de las oraciones para que el inventario mismo revele sus miedos detrás de cada una de las siete áreas del Yo. (Ejemplo ref.pg.65 y pg.67-¶4 “Fíjese el lector en que la palabra “temor “está entre paréntesis a un lado de las dificultades”).

AUTOESTIMA: Es el cómo me veo o siento sobre mí mismo. “El papel que me he asignado”. *Temor de...*
 Comenzar la frase con --“Yo soy...” o “soy...” (Insuficiente)
 Ejemplo: Yo soy el mejor marido que ella podría tener _____ (_____)
Soy el mejor empleado _____ (ser insuficiente)
 _____ (no ser importante)

ORGULLO: Lo que creo yo que los demás sienten o ven sobre mí. El papel que he asignado a otros.
 Comenzar sus frases con--- “Los demás deben” ... o “Nadie debería...” o Los demás pueden...”
Los demás deberían de ver que yo cumpro con mis promesas _____ (ser mentiroso)
Nadie debería de ver que alguien me está diciendo mentiras. _____ (ser faltado al respeto)
 _____ (ser irresponsable)

AMBICION: Lo que quiero que pase aquí. Comenzar con la frase--- “Yo quiero”
 _____ (_____)
Yo quiero que mi Jefe (supervisor) me respete y me ayude a ascender de posición laboral _____ (no ser valorado)
 _____ (ser faltado al respeto)

SEGURIDAD: Lo que necesito aquí para estar bien. Comenzar frase con- “Yo necesito... para estar bien”
 _____ (_____)
Yo necesito un aumento de sueldo y reconocimiento laboral para estar bien _____ (no ser suficiente)
 _____ (_____)

RELACIONES PERSONALES: Mis creencias profundamente arraigadas sobre cómo esta relación se supone que debe ser. (“Esposas confían en sus maridos” “madres respetan las decisiones de sus hijos” “Un verdadero amigo siempre está de acuerdo conmigo”)
 _____ (_____)
Un Jefe (supervisor) siempre es honesto y recompensa a sus mejores empleados _____ (no ser necesitado)
 _____ (_____)

RELACIONES SEXUALES: Mis creencias profundamente arraigadas sobre cómo un hombre verdadero y o una Mujer verdadera se suponen que deben de ser. Comenzar frase con...“Un hombre de verdad...” y o “Una mujer de verdad”
 _____ (mal trabajador)
Un hombre de verdad no le es necesario pedir un aumento de sueldo _____ (no ser deseado)
 _____ (no ser respetado)

NUESTRA CARTERAS: Afecta mi finanza.
 Comenzar con - “Nadie (puede, debe, no debería) ...” o “Otras personas (pueden, deben, no deberían) ...”
 _____ (_____)
Nadie debería evitar que avance en mi carrera _____ (no tener suficiente)
 _____ (_____)

“Dios por favor ayúdame a ver la verdad”

La Realización: ¿Cómo he hecho las cosas que he resentido en la Segunda Columna a la persona que he enumerado en la Columna Uno y o a otros?” (Ref.pg.67-¶1 “Este fue el curso que seguimos. Nos dimos cuenta de que la gente que era injusta con nosotros tal vez estuviera enferma espiritualmente... como nosotros”). Saltarse Esta Instrucción Si La Columna Uno No Es Una Persona.

He decepcionado a muchas personas al no cumplir con mis compromisos o promesas, He fallado al no trabajar tan duro como debería dejando a otros abajo y posiblemente afectando sus salarios

“Dios, este es un hombre enfermo como yo. ¿Cómo puedo ser útil para con ellos? líbrame de enojarme. Hágase tu voluntad”.

COLUMNA CUATRO: • Haga caso omiso de la otra persona involucrada por completo, este es su inventario no el de ellos ¿Dónde era yo el culpable?, ¿Antes? ¿Durante? ¿Después? ¿Qué fue lo que hice? (Ref.p67-¶2). • Observe lo que hace usted para mantenerse en el resentimiento (Aferrarse). • Observe lo que hace usted para protegerse a sí mismo y cómo se mira, Yo rechazo (evito), Yo chismeo (intrigar), Yo grito. • Permanezca enfocado en lo que hemos visto hasta ahora en la Columna Uno hasta la Realización a medida que va escribiendo.

“Dónde había sido...”

INTERESADO: Mire alrededor de todo el resentimiento, ¿Qué fue lo que hice? ¿Dónde yo era el culpable?
¿Mis acciones o actividades egoístas fueron...?

Me quejé, hablé mal de los demás empleados y chismeeé, me encontré cuando lo bajaron de puesto de trabajo

EGOISTA: ¿Cuál era mi forma interesada de pensar, mientras que yo estaba haciendo mis acciones egoístas anteriores?

¿Mis actitudes egoístas eran...?

Pensé que obtuvo lo que se merecía, Me senti justificado en mí ira y los chismes

DESHONESTO: ¿Cuáles fueron las mentiras que me estaba diciendo a mí mismo que resultaron en mi forma de pensar egoísta de arriba?

¿Yo estaba en la ilusión de que...?

Estaba en la ilusión de que Jim era alguien de quien yo necesitaba defenderme y cuidarme

Temeroso: ¿Cuáles son los temores que impulsan la ilusión anterior?

¿Tenía temor...?

Temor de no ser tomado en cuenta, Temor de que me hagan daño, Temor de perder mi trabajo

Temor de que si me defendía él realmente me haría daño, y tal vez perdería mí trabajo

~Los temores anteriores conducen a la **ilusión (engaño de la mente)**, que resultan en la **actitud** que está detrás de las **acciones**.

(Ref.pg.62-¶1 “Acosado por cien formas de temor, de vana ilusión, de egoísmo, de auto conmiseración” [Mi actitud]...). Considere si hay algún otro temor o miedo que debería estar en esta lista. Considerar lo opuesto de cada miedo o temor, si aplica agregarlo a la lista de temores. Ejemplo: ¿Estar solo / comprometido?; ¿dar mal aspecto / mirarme muy bien? ¿Fracasar / sobresalir? (ref.pg.68-¶1-1-1 “Los escribimos en papel, aunque no tuviésemos resentimientos relacionados con ellos”).

DAÑOS: Mirando alrededor del resentimiento...padres, amigos, patrones..... ¿Veo yo el daño que he causado?

Chismeeé a otros empleados y amigos, lo ignoré y fui cortante con él.

INVENTARIO DE RESENTIMIENTOS

“Dios por favor ayúdame a ver la verdad acerca de mis resentimientos”

Estoy resentido con: (ejemplo ref. pg.65) _____ *Nombre (Mi Mamá)* _____

La Causa: (ejemplo ref.pg.65) *Ella abusa de mi, es manipuladora, me amenaza, no confio en ella, es condescendiente, es una mentirosa, es falsa, Me robo*

(*Es una persona abusiva y no puedo confiar en ella*)

Afecta mi (s): Mantener la Columna 1 y 2 en mente al escribir las consideraciones de la 3ª Columna (ref.pg65-¶3-L3 “consideramos cuidadosamente”). Observe la Columna 3 y considere lo opuesto de cada una de las oraciones para que el inventario mismo revele sus miedos detrás de cada una de las siete áreas del Yo. (Ejemplo ref.pg.65 y pg.67-¶4 “Fíjese el lector en que la palabra “temor “está entre paréntesis a un lado de las dificultades”).

AUTOESTIMA: Es el cómo me veo o siento sobre mí mismo. “El papel que me he asignado”. *Temor de...*
 Comenzar la frase con --“Yo soy...” o “soy...” *(Insuficiente)*
Ejemplo: Yo soy el mejor marido que ella podría tener _____ (_____)
 _____ (_____)
Soy una buena hija _____ (*ser insuficiente*)
 _____ (*ser mala hija*)

ORGULLO: Lo que creo yo que los demás sienten o ven sobre mí. El papel que he asignado a otros.
 Comenzar sus frases con--- “Los demás deben” ... o “Nadie debería...” o Los demás pueden...”
 _____ (_____)
Los demás deberían de ver que soy digna, buena hija _____ (*no tener valor*)
 _____ (*que no me importe*)

AMBICION: Lo que quiero que pase aquí. Comenzar con la frase--- “Yo quiero”
 _____ (_____)
Yo quiero que los demás respeten mis límites _____ (*ser participe*)
 _____ (*ser involucrada*)

SEGURIDAD: Lo que necesito aquí para estar bien. Comenzar frase con- “Yo necesito... para estar bien”
 _____ (_____)
Yo necesito saber que la gente a mi alrededor son seguras (fiabes) _____ (*sentir inseguridad*)
 _____ (_____)

RELACIONES PERSONALES: Mis creencias profundamente arraigadas sobre cómo esta relación se supone que debe ser. (“Esposas confían en sus maridos” “madres respetan las decisiones de sus hijos” “Un verdadero amigo siempre está de acuerdo conmigo”)
 _____ (*ser defectuosa*)
Madres aprecian a sus hijas, Madres aman y cuidan a sus hijas incondicionalmete _____ (*no ser amada*)
 _____ (*ser abandonada*)

RELACIONES SEXUALES: Mis creencias profundamente arraigadas sobre cómo un hombre verdadero y o una Mujer verdadera se suponen que deben de ser. Comenzar frase con...“Un hombre de verdad...” y o “Una mujer de verdad”
 _____ (_____)
Una mujer de verdad es querida por todos _____ (*no ser amada*)
 _____ (_____)

NUESTRA CARTERAS: Afecta mi finanza.
 Comenzar con - “Nadie (puede, debe, no debería) ...” o “Otras personas (pueden, deben, no deberían) ...”
 _____ (_____)
Nadie debería poner su propio interés por delante del bienestar de sus hijos _____ (*ser privada*)
 _____ (*ser abusada*)

“Dios por favor ayúdame a ver la verdad”

La Realización: ¿Cómo he hecho las cosas que he resentido en la Segunda Columna a la persona que he enumerado en la Columna Uno y o a otros?” (Ref.pg.67-¶1 “Este fue el curso que seguimos. Nos dimos cuenta de que la gente que era injusta con nosotros tal vez estuviera enferma espiritualmente... como nosotros”). Saltarse Esta Instrucción Si La Columna Uno No Es Una Persona.

He sido abusivo con otras personas, He manipulado a otras personas, He amenazado a personas,
He sido poco confiable, He sido intolerante con mi madre y otros, He mentido a mi madre y a otras personas

“Dios, este es un hombre enfermo como yo. ¿Cómo puedo ser útil para con ellos? líbrame de enojarme. Hágase tu voluntad”.

COLUMNA CUATRO: • Haga caso omiso de la otra persona involucrada por completo, este es su inventario no el de ellos ¿Donde era yo el culpable?, ¿Antes? ¿Durante? ¿Después? ¿Qué fue lo que hice? (Ref.p67-¶2). • Observe lo que hace usted para mantenerse en el resentimiento (Aferrarse). • Observe lo que hace usted para protegerse a sí mismo y cómo se mira, Yo rechazo (evito), Yo chismeo (intrigar), Yo grito. • Permanezca enfocado en lo que hemos visto hasta ahora en la Columna Uno hasta la Realización a medida que va escribiendo.

“Dónde había sido...”

INTERESADO: Mire alrededor de todo el resentimiento, ¿Qué fue lo que hice? ¿Dónde yo era el culpable?

¿Mis acciones o actividades egoístas fueron...?

He hablado mal de mi madre

Cuando estoy cerca de ella tengo tanto miedo y o coraje que actuó como una perra (malvadamente, malintencionadamente)

EGOISTA: ¿Cuál era mi forma interesada de pensar, mientras que yo estaba haciendo mis acciones egoístas anteriores?

¿Mis actitudes egoístas eran...?

Hasta que Ella esté bien (buscado ayuda) no será bienvenida en mi vida

DESHONESTO: ¿Cuáles fueron las mentiras que me estaba diciendo a mí mismo que resultaron en mi forma de pensar egoísta de arriba?

¿Yo estaba en la ilusión de que...?

Estoy en la ilusión de que ella no es importante para mí

Estoy en la ilusión de que si la dejo entrar, se involucrará en mi vida, me comprometeré y no podre cuidarme

Temeroso: ¿Cuáles son los temores que impulsan la ilusión anterior?

¿Tenía temor...?

Temor de no poder cuidarme y que ella me traque vivo

~Los **temores** anteriores conducen a la **ilusión (engaño de la mente)**, que resultan en la **actitud** que está detrás de las **acciones**.

(Ref.pg.62-¶1 “Acosado por cien formas de temor, de vana ilusión, de egoísmo, de auto conmiseración” [Mi actitud]...). Considere si hay algún otro temor o miedo que debería estar en esta lista. Considerar lo opuesto de cada miedo o temor, si aplica agregarlo a la lista de temores. Ejemplo: ¿Estar solo / comprometido?; ¿dar mal aspecto / mirarme muy bien? ¿Fracasar / sobresalir? (ref.pg.68-¶1-1.1 “Los escribimos en papel, aunque no tuviésemos resentimientos relacionados con ellos”).)

DAÑOS: Mirando alrededor del resentimiento...padres, amigos, patrones..... ¿Veo yo el daño que he causado?

La mantuve alejada de mí

INVENTARIO DE RESENTIMIENTOS

“Dios por favor ayúdame a ver la verdad acerca de mis resentimientos”

Estoy resentido con: (ejemplo ref. pg.65) _____ *Nombre (Mí Papá)* _____

La Causa: (ejemplo ref.pg.65) Él ama a una mujer que me atormentó, Hablaba mal de mi haciéndome sentir menos (tonto, me criticaba, menospreciaba me juzgaba)

Afecta mi (s): Mantener la Columna 1 y 2 en mente al escribir las consideraciones de la 3ª Columna (ref.pg65-¶3-L3 “consideramos cuidadosamente”). Observe la Columna 3 y considere lo opuesto de cada una de las oraciones para que el inventario mismo revele sus miedos detrás de cada una de las siete áreas del Yo. (Ejemplo ref.pg.65 y pg.67-¶4 “Fíjese el lector en que la palabra “temor “está entre paréntesis a un lado de las dificultades”).

AUTOESTIMA: Es el cómo me veo o siento sobre mí mismo. “El papel que me he asignado”. Comenzar la frase con --“Yo soy...” o “soy...” Ejemplo: *Yo soy el mejor marido que ella podría tener* *Temor de... (Insuficiente)*

_____ ()

Yo soy una buena hija _____ (*ser insuficiente*)

_____ ()

ORGULLO: Lo que creo yo que los demás sienten o ven sobre mí. El papel que he asignado a otros. Comenzar sus frases con--- “Los demás deben” ... o “Nadie debería...” o Los demás pueden...”

Los demás deberían de ver que tan importante soy _____ (*no ser importante*)

Nadie debería de verme ser excluida _____ (*ser abandonada*)

_____ (*ser despreciada*)

AMBICION: Lo que quiero que pase aquí. Comenzar con la frase--- “Yo quiero”

_____ ()

Yo quiero el respeto y aprobación de los demás _____ (*no ser respetada*)

_____ (*ser rechazada*)

SEGURIDAD: Lo que necesito aquí para estar bien. Comenzar frase con- “Yo necesito... para estar bien”

_____ ()

Yo necesito saber que las personas cercanas a mí serán justas para estar bien. _____ (*ser maltratada*)

_____ ()

RELACIONES PERSONALES: Mis creencias profundamente arraigadas sobre cómo esta relación se supone que debe ser. (“Esposas confían en sus maridos” “madres respetan las decisiones de sus hijos” “Un verdadero amigo siempre está de acuerdo conmigo”)

Padres protejen a sus hijas, Padres nunca aman a nadie más que a sus hijas, _____ (*no ser protegida,querida*)

Padres defienden a sus hijas, Padres aman a sus hijas incondicionalmente, Padres apoyan a sus hijas _____ (*ser rechazada*)

_____ (*no ser suficiente*)

RELACIONES SEXUALES: Mis creencias profundamente arraigadas sobre cómo un hombre verdadero y o una Mujer verdadera se suponen que deben de ser. Comenzar frase con...“Un hombre de verdad...” y o “Una mujer de verdad”

_____ ()

Una mujer de verdad continuaría con su vida y no dejaría que el pasado la molestara _____ (*ser debil*)

_____ ()

NUESTRA CARTERAS: Afecta mi finanza. Comenzar con - “Nadie (puede, debe, no debería) ...” o “Otras personas (pueden, deben, no deberían) ...”

_____ ()

Nadie debería de poner la comodidad de su cónyuge por encima del bienestar de sus hijos _____ (*ser privada*)

_____ ()

“Dios por favor ayúdame a ver la verdad”

La Realización: ¿Cómo he hecho las cosas que he resentido en la Segunda Columna a la persona que he enumerado en la Columna Uno y o a otros?” (Ref.pg.67-¶1 “Este fue el curso que seguimos. Nos dimos cuenta de que la gente que era injusta con nosotros tal vez estuviera enferma espiritualmente... como nosotros”). Saltarse Esta Instrucción Si La Columna Uno No Es Una Persona.

He sido condescendiente (intolerante) con otros, He humillado a otros, He traicionado a mi padre y a otros
He hecho sentir menos a otras personas

“Dios, este es un hombre enfermo como yo. ¿Cómo puedo ser útil para con ellos? líbrame de enojarme. Hágase tu voluntad”.

COLUMNA CUATRO: • Haga caso omiso de la otra persona involucrada por completo, este es su inventario no el de ellos ¿Dónde era yo el culpable?, ¿Antes? ¿Durante? ¿Después? ¿Qué fue lo que hice? (Ref.p67-¶2). • Observe lo que hace usted para mantenerse en el resentimiento (Aferrarse). • Observe lo que hace usted para protegerse a sí mismo y cómo se mira, Yo rechazo (evito), Yo chismeo (intrigar), Yo grito. • Permanezca enfocado en lo que hemos visto hasta ahora en la Columna Uno hasta la Realización a medida que va escribiendo.

“Dónde había sido...”

INTERESADO: Mire alrededor de todo el resentimiento, ¿Qué fue lo que hice? ¿Dónde yo era el culpable?

¿Mis acciones o actividades egoístas fueron...?

Me deshacía por llamar su atención, Actué sexualmente para llamar su atención, Le dije groserías, Me emborrachaba mucho en su casa, Le dije que era un mal padre para mi hermano, Lo hice llorar

EGOISTA: ¿Cuál era mi forma interesada de pensar, mientras que yo estaba haciendo mis acciones egoístas anteriores?

¿Mis actitudes egoístas eran...?

Mí dolor es lo más importante en este mundo y él me debe

DESHONESTO: ¿Cuáles fueron las mentiras que me estaba diciendo a mí mismo que resultaron en mi forma de pensar egoísta de arriba?

¿Yo estaba en la ilusión de que...?

Estaba en la ilusión de que podría obtener lo que necesitaba causando problemas (revelandome)

Estaba en la ilusión de que yo era lo más importante en su vida

Estaba en la ilusión de que si yo le decía lo que estaba mal con él, él cambiaría (lo arreglaría)

Temeroso: ¿Cuáles son los temores que impulsan la ilusión anterior?

¿Tenía temor...?

Temor de no ser importante, Temor de que si no soy o no me comporto de cierta forma nadie me quedaría.

~Los **temores** anteriores conducen a la **ilusión (engaño de la mente)**, que resultan en la **actitud** que está detrás de las **acciones**.

(Ref.pg.62-¶1 “Acosado por cien formas de temor, de vana ilusión, de egoísmo, de auto conmisericordia” [Mi actitud]...). Considere si hay algún otro temor o miedo que debería estar en esta lista. Considerar lo opuesto de cada miedo o temor, si aplica agregarlo a la lista de temores. Ejemplo: ¿Estar solo / comprometido?; ¿dar mal aspecto / mirarme muy bien? ¿Fracasar / sobresalir? (ref.pg.68-¶1-1.1 “Los escribimos en papel, aunque no tuviésemos resentimientos relacionados con ellos”.)

DAÑOS: Mirando alrededor del resentimiento...padres, amigos, patrones..... ¿Veo yo el daño que he causado?

Tratar de llamar su atención de maneras que fueran perjudiciales para él, Le dije groserías y lo llame de nombres

_____)

INVENTARIO DE RESENTIMIENTOS

“Dios por favor ayúdame a ver la verdad acerca de mis resentimientos”

Estoy resentido con: (ejemplo ref. pg.65) _____

La Causa: (ejemplo ref.pg.65) _____

Afecta mi (s): Mantener la Columna 1 y 2 en mente al escribir las consideraciones de la 3ª Columna (ref.pg65-¶3-L3 “consideramos cuidadosamente”). Observe la Columna 3 y considere lo opuesto de cada una de las oraciones para que el inventario mismo revele sus miedos detrás de cada una de las siete áreas del Yo. (Ejemplo ref.pg.65 y pg.67-¶4 “Fijese el lector en que la palabra “temor “está entre paréntesis a un lado de las dificultades”).

AUTOESTIMA: Es el cómo me veo o siento sobre mí mismo. “El papel que me he asignado”. *Temor de...*
(Insuficiente)

Comenzar la frase con --“Yo soy...” o “soy...” *Ejemplo: Yo soy el mejor marido que ella podría tener*

_____ ()

_____ ()

_____ ()

ORGULLO: Lo que creo yo que los demás sienten o ven sobre mí. El papel que he asignado a otros.

Comenzar sus frases con--- “Los demás deben” ... o “Nadie debería...” o Los demás pueden...”

_____ ()

_____ ()

_____ ()

AMBICION: Lo que quiero que pase aquí. Comenzar con la frase--- “Yo quiero”

_____ ()

_____ ()

_____ ()

SEGURIDAD: Lo que necesito aquí para estar bien. Comenzar frase con- “Yo necesito... para estar bien”

_____ ()

_____ ()

_____ ()

RELACIONES PERSONALES: Mis creencias profundamente arraigadas sobre cómo esta relación se supone que debe ser. (“Esposas confían en sus maridos” “madres respetan las decisiones de sus hijos” “Un verdadero amigo siempre está de acuerdo conmigo”)

_____ ()

_____ ()

_____ ()

RELACIONES SEXUALES: Mis creencias profundamente arraigadas sobre cómo un hombre verdadero y o una Mujer verdadera se suponen que deben de ser. Comenzar frase con...“Un hombre de verdad...” y o “Una mujer de verdad”

_____ ()

_____ ()

_____ ()

NUESTRA CARTERAS: Afecta mi finanza.

Comenzar con - “Nadie (puede, debe, no debería) ...” o “Otras personas (pueden, deben, no deberían) ...”

_____ ()

_____ ()

_____ ()

“Dios por favor ayúdame a ver la verdad”

La Realización: ¿Cómo he hecho las cosas que he resentido en la Segunda Columna a la persona que he enumerado en la Columna Uno y o a otros?” (Ref.pg.67-¶1 “Este fue el curso que seguimos. Nos damos cuenta de que la gente que era injusta con nosotros tal vez estuviera enferma espiritualmente... como nosotros”). Saltarse Esta Instrucción Si La Columna Uno No Es Una Persona.

“Dios, este es un hombre enfermo *como yo*. ¿Cómo puedo ser útil para con ellos? líbrame de enojarme. Hágase tu voluntad”.

COLUMNA CUATRO: • Haga caso omiso de la otra persona involucrada por completo, este es su inventario no el de ellos ¿Donde era yo el culpable?, ¿Antes? ¿Durante? ¿Después? ¿Qué fue lo que hice? (Ref.p67-¶2). • Observe lo que hace usted para mantenerse en el resentimiento (Aferrarse). • Observe lo que hace usted para protegerse a sí mismo y cómo se mira, Yo rechazo (evito), Yo chismeo (intrigar), Yo grito. • Permanezca enfocado en lo que hemos visto hasta ahora en la Columna Uno hasta la Realización a medida que va escribiendo.

“Dónde había sido...”

INTERESADO: Mire alrededor de todo el resentimiento, ¿Qué fue lo que hice? ¿Dónde yo era el culpable?

¿Mis acciones o actividades egoístas fueron...?

EGOISTA: ¿Cuál era mi forma interesada de pensar, mientras que yo estaba haciendo mis acciones egoístas anteriores?

¿Mis actitudes egoístas eran...?

DESHONESTO: ¿Cuáles fueron las mentiras que me estaba diciendo a mí mismo que resultaron en mi forma de pensar egoísta de arriba?

¿Yo estaba en la ilusión de que...?

Temeroso: ¿Cuáles son los temores que impulsan la ilusión anterior?

¿Tenía temor...?

~**Los temores anteriores conducen a la ilusión (engaño de la mente), que resultan en la actitud que está detrás de las acciones.**

(Ref.pg.62-¶1 “Acosado por cien formas de temor, de vana ilusión, de egoísmo, de auto conmisericordia” [Mi actitud]...). Considere si hay algún otro temor o miedo que debería estar en esta lista. Considerar lo opuesto de cada miedo o temor, si aplica agregarlo a la lista de temores. Ejemplo: ¿Estar solo / comprometido?; ¿dar mal aspecto / mirarme muy bien? ¿Fracasar / sobresalir? (ref.pg.68-¶1-L1 “Los escribimos en papel, aunque no tuviésemos resentimientos relacionados con ellos”).

DAÑOS: Mirando alrededor del resentimiento...padres, amigos, patrones..... ¿Veo yo el daño que he causado?

INVENTARIO DE SEXO

“Dios por favor ayúdame a ver la verdad acerca de mi conducta en las relaciones”

Nombre: Bill Relación: Amigo de mi esposo

Escriba una historia breve de la relación:

Mis motivos para involucrarme fueron...

Quería tener relaciones sexuales, sentirme deseada, poderosa, Quería estar más segura en mi relación con él y su esposa con respeto al negocio de caballos, Mi motivo era mejorar mi importancia en sus vidas y para hacer esto tuve una relación con su esposo, Fui impulsada por el miedo a no tener amor y perder mi oportunidad a obtener más poder

Mi conducta específica en la relación fue...

Nos mirabamos en secreto, al principio lo rechacé porque pense que estaba bromeando y después tuve el romance, rompía con él luego regresaba y así varias veces no podía parar, asta que lo dejé para tener otra aventura con un hombre que él me presento.

Los puntos principales que surgieron en la relación son...

Me escondí y mentimos a su esposa, bebí mucho, me presenté a un hombre con el que tuve una aventura y hice negocios ilegales, evité a Bill, vendí mis caballos porque salí de otra relación de la cual estaba financieramente pobre, también mentía sobre a dónde iba y que es lo que hacía

¿Cómo termino...? ó ¿Cómo es ahora...?

No sé si realmente terminó, yo solo cambiaba de pareja, nunca realmente lo hablamos, pero yo me sali de la relación, vendi mis caballos, me desaparecí en mi adicción, hice las paces a los 12 años de estar sobria, no lo podía encontrar, 12 años que lo evité

“Dios por favor ayúdame a ver la Verdad acerca de mi conducta en las relaciones”.

Examine cada relación y conteste estas nueve preguntas (ref.pg69-71)

1) **¿Dónde había sido yo egoísta?** Robarle el esposo a mi amiga, Engañando a mi pareja, El no decirle que no quería hacerlo, El ignorar cómo mi comportamiento hace daño a su familia y a mi relación, no le hablaba para decirle que llegaría tarde.

2) **¿Dónde había sido deshonesto?** Le mentí a mi pareja, a Bill, a su esposa, a sus hijos, a mis amigos acerca de a donde iba, cuándo y con quién iba, Fui deshonesto porque no le decía y porque no hacía lo que decía que iba hacer

3) **¿Dónde había sido yo desconsiderado?** Al no pensar en el daño que le hacía a Bill, a su familia, a sus empleados o a mi novio, Era inconsiderada porque no pensaba en sus sentimientos o en lo que él necesitaba

4) **¿A quién hice daño? (Mire alrededor de la relación)** Dañe a Bill, a su esposa, a su familia, a empleados a mi pareja, a sus hijos, mi trabajo, mis amigos y mi familia, El Efecto dominó

5) **¿Desperté celos?** Sí, desperté celos en mi novio, en la esposa de Bill y sus hijos

6) **¿Desperté sospechas?** Sí, en mi novio y la esposa de Bill, En la gente dentro del circuito de espectáculos de caballo, En sus amigos y sus hijos

7) **¿Desperté amarguras?** Sí, en la familia de Bill probablemente por que el estaba fuera demasiado tiempo, En Bill por nuestros momentos de poner/quitar, amar/ odiar, paz/querra y a su esposa

8) **¿Dónde tuve yo la culpa?** Mentí, hice trampa, engañe, fui egoísta y desconsiderada, dije (prometí) que estaría allí para mi novio y familia y nunca aparecí (no lo hice)

9) **¿Qué pude haber hecho yo, en vez de...para evitarlo?** (En la Relación. No escriba: “En primer lugar, yo no debí haberme involucrado”.) Asegúrese de que sea explícito especialmente con la pregunta #9 usted se referirá a ella posteriormente cuando escriba su Ideal Sexual.

Devería haber respetado el pacto del matrimonio, debí haberlo rechazado, no tenía poder, debí haber orado y obtenido el poder de Dios para decir mi verdad, debí haber sido honesta, debí haber sido conciderada con el bienestar de los demás, honrar mi compromiso

Daños: Escriba algún daño específico que venga a usted al estar escribiendo Le mentí a Bill, a mi novio, a la esposa de Bill. Les robé la tranquilidad a la esposa de Bill, a sus hijos, a sus empleados a mi novio, Robé el tiempo que tenía su padre para sus hijos.

INVENTARIO DE SEXO

“Dios por favor ayúdame a ver la verdad acerca de mi conducta en las relaciones”

Nombre: Anna Relación: Relación lesbiana

Escriba una historia breve de la relación:

Mis motivos para involucrarme fueron...

Quería ser amada, Quería ser deseada y Quería tener poder

Mi conducta específica en la relación fue...

Citas a escondidas, bebíamos mucho juntas, caos y violencia

Los puntos principales que surgieron en la relación son...

Mi mejor amiga estaba enamorada de esta mujer y ella quería conmigo (yo estaba en una relación con otra persona), Sedí rápidamente, Al principio ambas le mentimos a mi pareja, ella estaba muy triste, Le mentí y me escondí de mi pareja, Mi pareja eventualmente nos descubrió, luego se pelearon, ella la golpeó. Eché a Anna

¿Cómo termino...? ó ¿Cómo es ahora...?

Mi amiga encontró a alguien más, Volví con mi pareja, años después me llamo y le conté que estaba en AA, la llevé a su primera reunión y le conté sobre mi experiencia, todavía está sobria y está casada con una muchacha que está en el programa, terminó tomando una ficha de ambas.

“Dios por favor ayúdame a ver la Verdad acerca de mi conducta en las relaciones”.

Examine cada relación y conteste estas nueve preguntas (ref.pg69-71)

1) ¿Dónde había sido yo egoísta? Necesita sentirme mejor, tanto que latimé a mi amiga, Me sentía mal por lastimar a alguien pero eso era secundario

2) ¿Dónde había sido deshonesto? Le mentí a mi pareja y a mi amiga

3) ¿Dónde había sido yo desconsiderado? No pensé en la medida, osea de que forma, estaba lastimando a las personas involucradas (odiava la tranquilidad)

4) ¿A quién hice daño? (Mire alrededor de la relación) A mi pareja, a mi amiga y a Anna, Al empleador de mi amiga

5) ¿Desperté celos? Sí, desperté celos en mi pareja, mi amiga y Ana

6) ¿Desperté sospechas? Sí, tanto en mi amiga como en mi pareja

7) ¿Desperté amarguras? Sí, desperté amarguras en mi pareja y en mi amiga

8) ¿Dónde tuve yo la culpa? Mentí, engañe, fui egoísta y fui desconsidera

9) ¿Qué pude haber hecho yo, en vez de...para evitarlo? (En la Relación. No escriba: “En primer lugar, yo no debí haberme involucrado”.) Asegúrese de que sea explícito especialmente con la pregunta #9 usted se referirá a ella posteriormente cuando escriba su Ideal Sexual.

Debí haberla rechazado, Honrar mi relación, Los problemas en mi relación los debí haber resuelto dentro y no fuera de la relación, Debí haberme alejado de alguien que me atraía sexualmente mientras estaba en una relación comprometida

Daños: Escriba algún daño específico que venga a usted al estar escribiendo.

Mentí a mi amiga, a mi pareja, Robé la tranquilidad de mi pareja, amigos y Anna, Quité el tiempo a nuestro Patron para lidiar con nuestro caos.

INVENTARIO DE SEXO

“Dios por favor ayúdame a ver la verdad acerca de mi conducta en las relaciones”

Nombre: _____ Relacion: _____

Escriba una historia breve de la relación:

Mis motivos para involucrarme fueron...

Mi conducta específica en la relación fue...

Los puntos principales que surgieron en la relación son...

¿Cómo termino...? ó ¿Cómo es ahora...?

“Dios por favor ayúdame a ver la Verdad acerca de mi conducta en las relaciones”.

Examine cada relación y conteste estas nueve preguntas (ref.pg69-71)

1) ¿Dónde había sido yo egoísta? _____

2) ¿Dónde había sido deshonesto? _____

3) ¿Dónde había sido yo desconsiderado? _____

4) ¿A quién hice daño? (Mire alrededor de la relación) _____

5) ¿Desperté celos? _____

6) ¿Desperté sospechas? _____

7) ¿Desperté amarguras? _____

8) ¿Dónde tuve yo la culpa? _____

9) ¿Qué pude haber hecho yo, en vez de...para evitarlo? (En la Relación. No escriba: “En primer lugar, yo no debí haberme involucrado”.) Asegúrese de que sea explícito especialmente con la pregunta #9 usted se referirá a ella posteriormente cuando escriba su Ideal Sexual.

Daños: Escriba algún daño específico que venga a usted al estar escribiendo.

Mi Ideal Sexual

Dios, en el futuro, me gustaría ser una persona que tenga relaciones sexuales con personas que realmente me importan como un acto de amor y una manera de estar más cerca. Quisiera tener algún tiempo ya de conocernos, para poder conocer a la persona y poder tomar una decisión basada más en la realidad y menos en el sexo o simplemente en no querer estar solo (a), (llenar un vacío). No me involucrará con personas que están comprometidas en una relación en ningún nivel, o mientras estoy comprometido. Respetaré a mis amistades, si bien pueden no estar en una relación comprometida, seré sensible a sus sentimientos y no me involucrará con alguien por quien tienen fuertes sentimientos. Esperaré a comprometerme emocionalmente con alguien hasta que haya salido con él (ella) durante 3 meses por lo menos.

Mi Ideal Sexual

Dios, por favor, ayúdeme a tomar mis decisiones sobre el amor y el sexo para que sean basadas más en la realidad y estén alineados con Tu voluntad y no simplemente en el deseo carnal. Ayúdame a evitar el miedo a estar solo. Quiero ser un hombre (mujer) que tenga relaciones sexuales con alguien, después de haber tenido algún tiempo de conocer a la persona, como un acto de amor y una forma de acercarme cada vez, a ser más íntimo.

Dios, por favor permíteme a estar dispuesto a ser honesto y comunicar respetuosa y abiertamente con respecto a nuestras diferencias, metas, sueños, sexo y finanzas. Por favor, ayúdame a traer una conciencia de Dios en mis relaciones. Por favor, ayúdame a tener una relación libre de todo abuso. Quiero amar a todos los demás tal como son, y no esperar cambiarlos. Tú, Dios, no te equivocas.

Ayúdeme a no involucrarme con alguien que esté comprometido en una relación en cualquier nivel o mientras yo esté comprometido con otra persona. Por favor, ayúdame a ser un Pareja igualitario) o) en todas las formas posibles. Ayúdame a evitar la tentación de controlar a los demás con atención, afecto, regalos, amor o sexo. Por favor, ayúdame a actuar sexualmente, como yo quisiera que un amigo actúe conmigo, es decir, con honor, respeto y amor. Amén.