

WROK INVENTARISATIE

Datum: _____

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

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

De oorzaak: (Ref. blz 72/73 voorbeeld) _____

Beïnvloed mijn: Houdt Kolom 1&2 in gedachte tijdens het schrijven van de 3^e Kolom. (Ref. blz 73-¶1-L2 “dachten we er zorgvuldig over na”). Kijk naar de 3^e 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
Begin de zin met--“Ik ben...” Voorbeeld: Ik ben de beste echtgenoot die ze kan hebben.

Angst om...
(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 diepewortelde 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 diepewortelde 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.
