

_____)

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...

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

_____ ()
_____ ()
_____ ()

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 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.

“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 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?
