

Date : _____

Colonne

INVENTAIRE DES RESENTIMENTS

« Dieu, s'il te plait, aidez-moi à voir la vérité sur mes ressentiments »

1 J'ai du ressentiment envers : (réf P73 exemple) _____

2 La cause : (réf P73 exemple) _____

3 Affecte ma/mon : Gardez à l'esprit les colonnes 1 et 2 lors de l'écriture des considérations de la colonne 3 (réf P74 - §1 L3 « nous avons soigneusement considéré »). Regardez la colonne 3 et considérez le contraire de chaque phrase pour laisser l'inventaire révéler vos craintes derrière chacune des sept parties de soi. (Réf P73 exemple et P76 - §1 « Remarquez que le mot "peur" est entre parenthèses à côté de chaque difficulté »).

Amour propre : Comment je me vois ou je me ressens. « Le rôle que je me suis assigné »

Commencez les phrases par - « Je suis... » Exemple : je suis le meilleur mari qu'elle puisse avoir.

Peur d'être ...

(Pas assez bien)

Orgueil : Comment je pense que les autres me voient ou ce qu'ils pensent de moi. « Le rôle que j'ai attribué aux autres »

Commencez les phrases par - « Les autres devraient... » ou « Personne ne devrait... » ou « Les autres peuvent... »

Ambition : Ce que je veux qui se passe. Commencez les phrases par « Je veux... »

Sécurité : Ce dont j'ai besoin pour être bien. Commencez les phrases par - « J'ai besoin... » Et finissez les phrases par - « ... pour être bien. »

Relation personnelle : Ma croyance profonde au sujet de comment cette relation est censée être.

(« Les femmes font confiance à leur mari. » « Les mères respectent les choix de leurs fils. » « Les vrais amis sont toujours d'accord avec moi. »).

Relation sexuelle : Mes croyances profondes sur comment les vrais hommes et / ou femmes devraient être.

Commencez les phrases par - « Un vrai homme... » et / ou « Une vraie femme ».

Portefeuille : Affecte mes finances. Commencez les phrases par « Personne (ne peut, ne devrait, ne devrait pas) ... » ou « Les autres (peuvent, devraient, ne devraient pas) »

« Dieu, s'il te plaît, aide-moi à voir la vérité. »

La réalisation : Comment ai-je fait les choses que j'ai ressenties dans la colonne 2 à la personne même que j'ai listé dans la colonne 1 et/ou à d'autres personnes. (Réf P75 §2 « Voici ce que nous avons fait. Nous nous sommes rendu compte que ceux qui nous avaient causé du tort pouvaient être malades spirituellement, comme nous »). Sauf si dans la colonne 1 n'est pas inscrite une personne.

« Dieu, c'est une personne malade comme moi. Que puis-je faire pour l'aider ? Mon Dieu, garde-moi de la colère. Que ta volonté soit faite' (réf P75 §2). »

COLONNE 4 : Ignorer totalement la personne impliquée dans votre colonne 1 : ceci est **notre** inventaire, pas le leur. Où étais-je à blâmer, avant ? pendant ? après ? Qu'est-ce que j'ai fait ? (Réf P75 §4). Regardez les choses que vous faites pour retenir à tout prix le ressentiment. Regardez ce que vous faites pour vous protéger vous-même et votre apparence : exemple : « J'évite, je bavarde, je crie ». Pendant que vous écrivez, restez concentré sur ce que vous avez vu jusqu'à présent, de la colonne 1 à la réalisation.

« Où étais-je... »

EGOCENTRIQUE : Regardez votre ressentiment dans son intégralité. « Qu'est-ce que j'ai fait ? Où étais-je à blâmer ? »

Mes actions ou activités égocentriques étaient... ?

ÉGOÏSTE : Quelles étaient mes pensées égoïstes pendant que je faisais les actions ci-dessus

Mes attitudes égoïstes étaient... ?

MALHONNÊTE : Quels étaient les mensonges que je me disais qui résultait dans mes pensées égoïstes ci-dessus ?

J'étais dans l'illusion que... ?

PEURS : Quelles sont les peurs qui animent les illusions ci-dessus ?

J'avais peur... ?

Les peurs ci-dessus pilotent les illusions qui résultent de l'attitude qui est derrière les actions.

(Réf P69 §2 « Animés par une centaine de sortes de peurs, d'illusions, ne recherchant que nos intérêts et nous apitoyant sur notre sort, [mon attitude] ...) Considérez s'il y a d'autres peurs qui devraient figurer sur la grille des peurs. Considérez le contraire de chaque peur : si cela s'applique, ajoutez-le à la liste. Ex : être seul / s'engager ? Échec / réussite ? (Réf P76 §2 « Nous avons soigneusement passé en revue toutes nos craintes en les écrivant, même si aucun ressentiment n'y était rattaché. »)

TORTS : « Est ce que je peux m'apercevoir des torts que j'ai causés ? » Regardez bien tous les ressentiments (c'est-à-dire : parents, amis, employeurs).

Date : _____

INVENTAIRE DES RESENTIMENTS

« Dieu, s'il te plaît, aidez-moi à voir la vérité sur mes ressentiments »

J'ai du ressentiment envers : (réf P73 exemple) **Monsieur Lebrun**

La cause : (réf P73 exemple) **L'attention qu'il porte à ma femme. Apprenait à ma femme que j'ai une maîtresse. Lebrun aura peut-être mon job au bureau.**

Affecte ma/mon : Gardez à l'esprit les colonnes 1 et 2 lors de l'écriture des considérations de la colonne 3 (réf P74 - §1 L3 « nous avons soigneusement considéré »). Regardez la colonne 3 et considérez le contraire de chaque phrase pour laisser l'inventaire révéler vos craintes derrière chacune des sept parties de soi. (Réf P73 exemple et P76 - §1 « Remarquez que le mot "peur" est entre parenthèses à côté de chaque difficulté »).

Amour propre : Comment je me vois ou je me ressens. « Le rôle que je me suis assigné »
Commencez les phrases par - « Je suis... » Exemple : **je suis** le meilleur mari qu'elle puisse avoir.
Je suis une bonne personne, un bon mari et un bon employé.

Peur d'être ...

(Pas assez bien)

(Pas à la hauteur)

_____ ()
_____ ()

Orgueil : Comment je pense que les autres me voient ou ce qu'ils pensent de moi. « Le rôle que j'ai attribué aux autres »
Commencez les phrases par - « Les autres devraient... » ou « Personne ne devrait... » ou « Les autres peuvent... »

Personne ne devrait me voir comme quelqu'un dont on peut abuser.

(Abusé)

_____ ()
_____ ()

Ambition : Ce que je veux qui se passe. Commencez les phrases par
20« Je veux... »

Je veux être respecté.

(Pas respecté)

_____ ()
_____ ()

Sécurité : Ce dont j'ai besoin pour être bien.

Commencez les phrases par - « J'ai besoin... » Et finissez les phrases par - « ... pour être bien. »

J'ai besoin de ne pas être défié pour me sentir bien.

(Perdre)

_____ ()
_____ ()

Relation personnelle : Ma croyance profonde au sujet de comment cette relation est censée être. (« Les femmes font confiance à leur mari. » « Les mères respectent les choix de leurs fils. » « Les vrais amis sont toujours d'accord avec moi. »).

Les collègues doivent pouvoir se faire confiance.

(Ne pas pouvoir faire confiance)

_____ ()
_____ ()

Relation sexuelle : Mes croyances profondes sur comment les vrais hommes et / ou femmes devraient être.

Commencez les phrases par - « Un vrai homme... » et / ou « Une vraie femme ».

Un vrai homme sait se défendre.

(Faible)

_____ ()
_____ ()

Portefeuille : Affecte mes finances.

Commencez les phrases par « Personne (ne peut, ne devrait, ne devrait pas) ... « ou » Les autres (peuvent, devraient, ne devraient pas) »

Personne ne devrait se mêler de ma sécurité de travail.

(Licencié)

_____ ()
_____ ()

« Dieu, s'il te plaît, aide-moi à voir la vérité. »

La réalisation : Comment ai-je fait les choses que j'ai ressenties dans la colonne 2 à la personne même que j'ai listé dans la colonne 1 et/ou à d'autres personnes. (Réf P75 §2 « Voici ce que nous avons fait. Nous nous sommes rendu compte que ceux qui nous avaient causé du tort pouvaient être malades spirituellement, comme nous. Sauf si dans la colonne 1 n'est pas inscrite une personne.

J'ai flirté et je me suis mal conduit avec les épouses d'autres hommes, surtout quand j'avais bu.

Au travail j'ai essayé de voler l'emploi des collègues.

« Dieu, c'est une personne malade comme moi. Que puis-je faire pour l'aider ? Mon Dieu, garde-moi de la colère. Que ta volonté soit faite » (réf P75 §2).

COLONNE 4 : Ignorer totalement la personne impliquée dans votre colonne 1 : ceci est **notre** inventaire, pas le leur. Où étais-je à blâmer, avant ? pendant ? après ? Qu'est-ce que j'ai fait ? (Réf P75 §4). Regardez les choses que vous faites pour retenir à tout prix le ressentiment. Regardez ce que vous faites pour vous protéger vous-même et votre apparence : exemple : « J'évite, je bavarde, je crie ». Pendant que vous écrivez, restez concentré sur ce que vous avez vu jusqu'à présent, de la colonne 1 à la réalisation.

« Où étais-je... »

EGOCENTRIQUE : Regardez votre ressentiment dans son intégralité. « Qu'est-ce que j'ai fait ? Où étais-je à blâmer ? »

Mes actions ou activités égocentriques étaient... ?

Trop boire à la fête de bureau, réaction exagérée à la discussion entre Lebrun et mon épouse. Disputé avec Lebrun

Et blâmé ma femme pour la situation.

Mal travaillé et raté des jours au travail, puis blâmé Lebrun pour mon insécurité de travail.

ÉGOÏSTE : Quelles étaient mes pensées égoïstes pendant que je faisais les actions ci-dessus ?

Mes attitudes égoïstes étaient... ?

Personne ne devrait se mêler de ma vie, ni de mes comportements.

MALHONNÊTE : Quels étaient les mensonges que je me disais qui résultait dans mes pensées égoïstes ci-dessus ?

J'étais dans l'illusion que... ?

Je devais me protéger contre Lebrun, qu'il tentait de me faire un mauvais coup.

PEURS : Quelles sont les peurs qui animent les illusions ci-dessus ?

J'avais peur... ?

De perdre le contrôle de mon emploi, mon mariage et ma vie.

Les peurs ci-dessus pilotent les illusions qui résultent de l'attitude qui est derrière les actions.

(Réf P69 §2 « Animés par une centaine de sortes de peurs, d'illusions, ne recherchant que nos intérêts et nous apitoyant sur notre sort, [mon attitude] ... ») Considérez s'il y a d'autres peurs qui devraient figurer dans la grille des peurs. Considérez le contraire de chaque peur : si cela s'applique, ajoutez-le à la liste. Ex : être seul / m'engager ? Échec / réussite ? (Réf P76 §2 « Nous avons soigneusement passé en revue toutes nos craintes en les écrivant, même si aucun ressentiment n'y était rattaché. »)

TORTS : « Est ce que je peux m'apercevoir des torts que j'ai causés ? » Regardez bien tous les ressentiments (c'est-à-dire : parents, amis, employeurs).

Lebrun, avec la scène que j'ai faite à la fête, je lui ai causé des soucis au travail. J'ai causé du tort à mon épouse par ma méconduite. Mon employeur, par mes mauvaises prestations et mon abus de boisson.

Date : _____

Inventaire des Ressentiments

« Dieu, s'il te plait, aidez-moi à voir la vérité sur mes ressentiments »

J'ai du ressentiment envers : (réf P73 exemple) **Madame Janssen**

La cause : (réf P73 exemple) **Elle est folle-dingue. Elle m'a traité irrespectueusement. Elle a fait interner son époux parce qu'il boit. Il est mon ami. C'est une commère.**

Affecte ma/mon : Gardez à l'esprit les colonnes 1 et 2 lors de l'écriture des considérations de la colonne 3 (réf P74 - §1 L3 « nous avons soigneusement considéré »). Regardez la colonne 3 et considérez le contraire de chaque phrase pour laisser l'inventaire révéler vos craintes derrière chacune des sept parties de soi. (Réf P73 exemple et P76 - §1 « Remarquez que le mot "peur" est entre parenthèses à côté de chaque difficulté »).

Amour propre : Comment je me vois ou je me ressens. « Le rôle que je me suis assigné »
Commencez les phrases par - « Je suis... » Exemple : je suis le meilleur mari qu'elle puisse avoir.

Je suis le meilleur ami que quelqu'un puisse avoir.

Peur d'être...

(Pas assez bien)

(Pas assez bien)

()

()

Orgueil : Comment je pense que les autres me voient ou ce qu'ils pensent de moi. « Le rôle que j'ai attribué aux autres »

Commencez les phrases par - « Les autres devraient... » ou « Personne ne devrait... » ou « Les autres peuvent... »

Les autres devraient me voir comme la personne sympathique que je suis.

(Pas apprécié)

()

()

Ambition : Ce que je veux qui se passe. Commencez les phrases par « Je veux... »

Je veux le respect des autres.

(Pas apprécié)

()

()

Sécurité : Ce dont j'ai besoin pour être bien. Commencez les phrases par - « J'ai besoin... »

Et finissez les phrases par - « ... pour être bien. »

J'ai besoin que les autres reconnaissent ma valeur en tant que personne pour être bien.

(Pas apprécié/inutile)

()

()

Relation personnelle : Ma croyance profonde au sujet de comment cette relation est censée être. (« Les femmes font confiance à leur mari. » « Les mères respectent les choix de leurs fils. » « Les vrais amis sont toujours d'accord avec moi. »).

Les épouses invitent les amis de leur ami à la maison.

(Pas invité)

()

()

Relation sexuelle : Mes croyances profondes sur comment les vrais hommes et / ou femmes devraient être.

Commencez les phrases par - « Un vrai homme... » et / ou « Une vraie femme ».

Un vrai homme est le bienvenu partout.

(Indésiré)

()

()

Portefeuille : Affecte mes finances. Commencez les phrases par « Personne (ne peut, ne devrait, ne devrait pas) ... » ou « Les autres (peuvent, devraient, ne devraient pas) »

Pas d'application ici

()

()

()

« Dieu, s'il te plaît, aide-moi à voir la vérité. »

La réalisation : Comment ai-je fait les choses que j'ai ressenties dans la colonne 2 à la personne même que j'ai listé dans la colonne 1 et/ou à d'autres personnes. (Réf P75 §2 « Voici ce que nous avons fait. Nous nous sommes rendu compte que ceux qui nous avaient causé du tort pouvaient être malades spirituellement, comme nous »). Sauf si dans la colonne 1 n'est pas inscrite une personne.

J'ai méprisé Mme Janssen et j'ai dit du mal à son sujet. Je suis préjugé et indigné par la façon dont les gens vivent.

J'ai jeté ma façon de voir les choses à leur figure et j'ai comméré.

« Dieu, c'est une personne malade comme moi. Que puis-je faire pour l'aider ? Mon Dieu, garde-moi de la colère. Que ta volonté soit faite » (réf P75 §2).

COLONNE 4 : Ignorer totalement la personne impliquée dans votre colonne 1 : ceci est **notre** inventaire, pas le leur. Où étais-je à blâmer, avant ? pendant ? après ? Qu'est-ce que j'ai fait ? (Réf P75 §4). Regardez les choses que vous faites pour retenir à tout prix le ressentiment. Regardez ce que vous faites pour vous protéger vous-même et votre apparence : exemple : « J'évite, je bavarde, je crie ». Pendant que vous écrivez, restez concentré sur ce que vous avez vu jusqu'à présent, de la colonne 1 à la réalisation.

« Où étais-je... »

EGOCENTRIQUE : Regardez votre ressentiment dans son intégralité. « Qu'est-ce que j'ai fait ? Où étais-je à blâmer ? »

Mes actions ou activités égocentriques étaient... ?

J'apportais de l'alcool pour boire avec son mari alors que je savais qu'elle voulait qu'il arrête. Je me suis moqué de ses soucis au sujet de nos beuveries. Je m'en foutais qu'il avait du mal d'arrêter, je ne voulais pas boire seul.

ÉGOÏSTE : Quelles étaient mes pensées égoïstes pendant que je faisais les actions ci-dessus ?

Mes attitudes égoïstes étaient... ?

Je me préoccupais uniquement de moi, de pouvoir boire et de ce que je voulais.

MALHONNÊTE : Quels étaient les mensonges que je me disais qui résultait dans mes pensées égoïstes ci-dessus ?

J'étais dans l'illusion que... ?

Qu'elle n'avait pas le droit de s'exprimer sur ou quand je buvais et qu'elle devait accepter mon comportement.

PEURS : Quelles sont les peurs qui animent les illusions ci-dessus ?

J'avais peur... ?

Que je ne suis pas capable de rencontrer les attentes de quelqu'un, encore moins les miennes.

Les peurs ci-dessus pilotent les illusions qui résultent de l'attitude qui est derrière les actions.

(Réf P69 §2 « Animés par une centaine de sortes de peurs, d'illusions, ne recherchant que nos intérêts et nous apitoyant sur notre sort, [mon attitude]... ») Considérez s'il y a d'autres peurs qui devraient figurer sur la grille des peurs. Considérez le contraire de chaque peur : si cela s'applique, ajoutez-le à la liste. Ex : être seul / s'engager ? Échec / réussite ? (Réf P76 §2 « Nous avons soigneusement passé en revue toutes nos craintes en les écrivant, même si aucun ressentiment n'y était rattaché. »)

TORTS : « Est ce que je peux m'apercevoir des torts que j'ai causés ? » Regardez bien tous les ressentiments (c'est-à-dire : parents, amis, employeurs).

Mme Janssen, parce que j'ignorais ce qu'elle voulait. Je l'ai fait souffrir comme ça. Mr Janssen parce que j'apportais des boissons alors qu'il essayait d'arrêter de boire.

Date : _____

Inventaire des Ressentiments

« Dieu, s'il te plait, aidez-moi à voir la vérité sur mes ressentiments »

J'ai du ressentiment envers : (réf P73 exemple) **Ma femme**

La cause : (réf P73 exemple) **Ne me comprend pas et se plaint. Aime bien Lebrun. Veut mettre la maison à son nom. Ne veut pas être avec moi.**

Affecte ma/mon : Gardez à l'esprit les colonnes 1 et 2 lors de l'écriture des considérations de la colonne 3 (réf P74 - §1 L3 « nous avons soigneusement considéré »). Regardez la colonne 3 et considérez le contraire de chaque phrase pour laisser l'inventaire révéler vos craintes derrière chacune des sept parties de soi. (Réf P73 exemple et P76 - §1 « Remarquez que le mot "peur" est entre parenthèses à côté de chaque difficulté »).

Amour propre : Comment je me vois ou je me ressens. « Le rôle que je me suis assigné »
Commencez les phrases par - « Je suis... » Exemple : je suis le meilleur mari qu'elle puisse avoir.
Je suis le meilleur mari qu'elle puisse avoir.

Peur d'être ...
(Pas assez bien)
(Mauvais mari)

_____ ()
_____ ()

Orgueil : Comment je pense que les autres me voient ou ce qu'ils pensent de moi. « Le rôle que j'ai attribué aux autres »
Commencez les phrases par - « Les autres devraient... » ou « Personne ne devrait... » ou « Les autres peuvent... »
Les autres devraient me voir comme une bonne affaire.

(Indésiré)

_____ ()
_____ ()

Ambition : Ce que je veux qui se passe. Commencez les phrases par « Je veux... »
Je veux être aimé malgré mes actions.

(Pas aimé)

_____ ()
_____ ()

Sécurité : Ce dont j'ai besoin pour être bien. Commencez les phrases par - « J'ai besoin... » Et finissez les phrases par - « ... pour être bien. »

J'ai besoin d'être rassuré qu'elle ne me quittera jamais pour être bien.

(Abandonné)

_____ ()
_____ ()

Relation personnelle : Ma croyance profonde au sujet de comment cette relation est censée être. (« Les femmes font confiance à leur mari. » « Les mères respectent les choix de leurs fils. » « Les vrais amis sont toujours d'accord avec moi. »).

Les femmes soutiennent leur mari, quoiqu'il arrive.

(Seul)

_____ ()
_____ ()

Relation sexuelle : Mes croyances profondes sur comment les vrais hommes et / ou femmes devraient être. Commencez les phrases par - « Un vrai homme... » et / ou « Une vraie femme ».

Un vrai homme force le respect de sa famille.

(Pas respecté)

_____ ()
_____ ()

Portefeuille : Affecte mes finances. Commencez les phrases par « Personne (ne peut, ne devrait, ne devrait pas) ... » ou « Les autres (peuvent, devraient, ne devraient pas) »

Personne ne devrait mettre en doute ma capacité d'entretenir ma famille.

(Incapable de subvenir à ma famille)

_____ ()
_____ ()

« Dieu, s'il te plaît, aide-moi à voir la vérité. »

La réalisation : Comment ai-je fait les choses que j'ai ressenties dans la colonne 2 à la personne même que j'ai listé dans la colonne 1 et/ou à d'autres personnes. (Réf P75 §2 « Voici ce que nous avons fait. Nous nous sommes rendu compte que ceux qui nous avaient causé du tort pouvaient être malades spirituellement, comme nous »). Sauf si dans la colonne 1 n'est pas inscrite une personne.

Je comprends souvent mal ma femme. Je me plains constamment auprès d'elle.

Je n'ai pas confiance en elle a beaucoup d'égards.

Je m'intéresse à d'autres femmes.

« Dieu, c'est une personne malade comme moi. Que puis-je faire pour l'aider ? Mon Dieu, garde-moi de la colère. Que ta volonté soit faite » (réf P75 §2).

COLONNE 4 : Ignorer totalement la personne impliquée dans votre colonne 1 : ceci est **notre** inventaire, pas le leur. Où étais-je à blâmer, avant ? pendant ? après ? Qu'est-ce que j'ai fait ? (Réf P75 §4). Regardez les choses que vous faites pour retenir à tout prix le ressentiment. Regardez ce que vous faites pour vous protéger vous-même et votre apparence : exemple : « J'évite, je bavarde, je crie ». Pendant que vous écrivez, restez concentré sur ce que vous avez vu jusqu'à présent, de la colonne 1 à la réalisation.

« Où étais-je... »

EGOCENTRIQUE : Regardez votre ressentiment dans son intégralité. « Qu'est-ce que j'ai fait ? Où étais-je à blâmer ? »

Mes actions ou activités égocentriques étaient... ?

J'ignore ces plaintes à propos de ma boisson. Je reporte tout ce dont elle a besoin que je fasse. Je la mets dans l'embarras quand je bois chez nos amis. Je la rends jalouse en m'intéressant à d'autres femmes. Je suis jaloux quand elle parle à d'autres hommes. Je la mets dans l'insécurité, elle craint que nous allions tout perdre.

ÉGOÏSTE : Quelles étaient mes pensées égoïstes pendant que je faisais les actions ci-dessus ?

Mes attitudes égoïstes étaient... ?

Je peux faire ce que je veux et elle ne devrait pas me déranger.

MALHONNÊTE : Quels étaient les mensonges que je me disais qui résultait dans mes pensées égoïstes ci-dessus ?

J'étais dans l'illusion que... ?

C'est ma vie et elle n'a rien à dire.

Elle n'est pas importante pour moi.

PEURS : Quelles sont les peurs qui animent les illusions ci-dessus ?

J'avais peur... ?

Qu'elle s'aperçoive que je suis incapable de faire mieux et qu'elle finira par m'abandonner.

Les peurs ci-dessus pilotent les illusions qui résultent de l'attitude qui est derrière les actions.

(Réf P69 §2 « Animés par une centaine de sortes de peurs, d'illusions, ne recherchant que nos intérêts et nous apitoyant sur notre sort, [mon attitude]... ») Considérez s'il y a d'autres peurs qui devraient figurer sur la grille des peurs. Considérez le contraire de chaque peur : si cela s'applique, ajoutez-le à la liste. Ex : être seul / s'engager ? Échec / réussite ? (Réf P76 §2 « Nous avons soigneusement passé en revue toutes nos craintes en les écrivant, même si aucun ressentiment n'y était rattaché. »)

TORTS : « Est ce que je peux m'apercevoir des torts que j'ai causés ? » Regardez bien tous les ressentiments (c'est-à-dire : parents, amis, employeurs).

Je ne l'écoute pas. Je lui donne le sentiment qu'elle n'est pas importante. J'agis comme si j'étais célibataire dans la relation. Je lui fais peur en buvant. Je suis facilement jaloux. Mon attention pour d'autres femmes.

Date : _____

Inventaire des Ressentiments

« Dieu, s'il te plait, aidez-moi à voir la vérité sur mes ressentiments »

J'ai du ressentiment envers : (réf P73 exemple) **Mon employeur**

La cause : (réf P73 exemple)

Pas raisonnable – injuste – dominateur. Menace de me licencier parce que je bois et que je gonfle mes frais de représentation.

Affecte ma/mon : Gardez à l'esprit les colonnes 1 et 2 lors de l'écriture des considérations de la colonne 3 (réf P74 - §1 L3 « nous avons soigneusement considéré »). Regardez la colonne 3 et considérez le contraire de chaque phrase pour laisser l'inventaire révéler vos craintes derrière chacune des sept parties de soi. (Réf P73 exemple et P76 - §1 « Remarquez que le mot "peur" est entre parenthèses à côté de chaque difficulté »).

Amour propre : Comment je me vois ou je me ressens. « Le rôle que je me suis assigné »

Commencez les phrases par - « Je suis... » Exemple : je suis le meilleur mari qu'elle puisse avoir.

Je suis le meilleur employé qu'on puisse trouver pour ce travail.

Peur d'être ...

(Pas assez bien)

(Pas à la hauteur)

()

()

Orgueil : Comment je pense que les autres me voient ou ce qu'ils pensent de moi. « Le rôle que j'ai attribué aux autres »

Commencez les phrases par - « Les autres devraient... » ou « Personne ne devrait... » ou « Les autres peuvent... »

Les autres devraient me voir comme irremplaçable.

(Remplaçable)

()

()

Ambition : Ce que je veux qui se passe.

Commencez les phrases par « Je veux... »

Je veux que les autres m'admirent.

(Déprécié)

()

()

Sécurité : Ce dont j'ai besoin pour être bien.

Commencez les phrases par - « J'ai besoin... » Et finissez les phrases par - « ... pour être bien. »

J'ai besoin de confirmation d'être apprécié au travail pour me sentir bien.

(Déprécié)

()

()

Relation personnelle : Ma croyance profonde au sujet de comment cette relation est censée être.

(« Les femmes font confiance à leur mari. » « Les mères respectent les choix de leurs fils. » « Les vrais amis sont toujours d'accord avec moi. »).

Les employeurs ont confiance en leurs employés et leur éthique de travail.

(Pas digne de confiance)

()

()

Relation sexuelle : Mes croyances profondes sur comment les vrais hommes et / ou femmes devraient être.

Commencez les phrases par - « Un vrai homme... » et / ou « Une vraie femme ».

Un vrai homme force le respect des autres.

(Pas respecté)

()

()

Portefeuille : Affecte mes finances.

Commencez les phrases par « Personne (ne peut, ne devrait, ne devrait pas) ... » ou « Les autres (peuvent, devraient, ne devraient pas) »

Personne ne devrait remettre en question ma capacité au travail.

(Perdre mon emploi)

()

()

« Dieu, s'il te plaît, aide-moi à voir la vérité. »

La réalisation : Comment ai-je fait les choses que j'ai ressenties dans la colonne 2 à la personne même que j'ai listé dans la colonne 1 et/ou à d'autres personnes. (Réf P75 §2 « Voici ce que nous avons fait. Nous nous sommes rendu compte que ceux qui nous avaient causé du tort pouvaient être malades spirituellement, comme nous »). Sauf si dans la colonne 1 n'est pas inscrite une personne.

Je ne suis pas raisonnable non plus, j'ai été injuste et présomptueux au travail. J'ai tenté d'exercer du contrôle sur mon employeur par mes propres façons de faire. Je n'ai pas eu confiance en la direction. J'ai menacé de partir quand ils avaient besoin de moi.

« Dieu, c'est une personne malade comme moi. Que puis-je faire pour l'aider ? Mon Dieu, garde-moi de la colère. Que ta volonté soit faite » (réf P75 §2).

COLONNE 4 : Ignorer totalement la personne impliquée dans votre colonne 1 : ceci est **notre** inventaire, pas le leur. Où étais-je à blâmer, avant ? pendant ? après ? Qu'est-ce que j'ai fait ? (Réf P75 §4). Regardez les choses que vous faites pour retenir à tout prix le ressentiment. Regardez ce que vous faites pour vous protéger vous-même et votre apparence : exemple : « J'évite, je bavarde, je crie ». Pendant que vous écrivez, restez concentré sur ce que vous avez vu jusqu'à présent, de la colonne 1 à la réalisation.

« Où étais-je... »

EGOCENTRIQUE : Regardez votre ressentiment dans son intégralité. « Qu'est-ce que j'ai fait ? Où étais-je à blâmer ? »

Mes actions ou activités égocentriques étaient... ?

J'ai raté plusieurs RV professionnels à cause de la boisson et ne revenais pas après la pause de midi. Mon travail était insuffisant après une soirée festive. J'invitais des femmes au frais du patron et ensuite lui mentais à ce sujet. J'avais une attitude. J'impliquais les collègues.

ÉGOÏSTE : Quelles étaient mes pensées égoïstes pendant que je faisais les actions ci-dessus ?

Mes attitudes égoïstes étaient... ?

Ma vie privée ne les concerne pas. Mon travail me doit bien cela.

MALHONNÊTE : Quels étaient les mensonges que je me disais qui résultait dans mes pensées égoïstes ci-dessus ?

J'étais dans l'illusion que... ?

Je pouvais réussir à obtenir ce que je voulais en manipulant tout le monde autour de moi.

PEURS : Quelles sont les peurs qui animent les illusions ci-dessus ?

J'avais peur... ?

Que je n'aurais jamais du succès, que je ne réussirais jamais rien.

Les peurs ci-dessus pilotent les illusions qui résultent de l'attitude qui est derrière les actions.

(Réf P69 §2 « Animés par une centaine de sortes de peurs, d'illusions, ne recherchant que nos intérêts et nous apitoyant sur notre sort, [mon attitude]... ») Considérez s'il y a d'autres peurs qui devraient figurer sur la grille des peurs. Considérez le contraire de chaque peur : si cela s'applique, ajoutez-le à la liste. Ex : être seul / s'engager ? Échec / réussite ? (Réf P76 §2 « Nous avons soigneusement passé en revue toutes nos craintes en les écrivant, même si aucun ressentiment n'y était rattaché. »)

TORTS : « Est ce que je peux m'apercevoir des torts que j'ai causés ? » Regardez bien tous les ressentiments (c'est-à-dire : parents, amis, employeurs).

Je mentais à propos de la boisson. J'ai volé de l'argent en gonflant mes notes de frais. J'en suis venu aux mains lors d'une fête de bureau. Ai causé des problèmes aux collègues (Mr Lebrun). Ai bâclé beaucoup de travail.

Date : _____

Inventaire des Ressentiments

« Dieu, s'il te plait, aidez-moi à voir la vérité sur mes ressentiments »

J'ai du ressentiment envers : (réf P73 exemple) **Jim (mon patron)**

La cause : (réf P73 exemple) **Il ne m'a pas accordé d'augmentation salariale.**

Colonne 3 sont les convictions à partir desquelles j'agis si je n'ai pas confiance en Dieu, ne crois pas que Dieu existe ou que je prétends moi-même être Dieu dans ma vie.

Affecte ma/mon : Gardez à l'esprit les colonnes 1 et 2 lors de l'écriture des considérations de la colonne 3 (réf P74 - §1 L3 « nous avons soigneusement considéré »). Regardez la colonne 3 et considérez le contraire de chaque phrase pour laisser l'inventaire révéler vos craintes derrière chacune des sept parties de soi. (Réf P73 exemple et P76 - §1 « Remarquez que le mot "peur" est entre parenthèses à côté de chaque difficulté »).

Les difficultés sont des peurs qui dirigent ma vie.

Amour propre : Comment je me vois ou je me ressens. « Le rôle que je me suis assigné »
Commencez les phrases par - « Je suis... » Exemple : je suis le meilleur mari qu'elle puisse avoir.

Je suis le meilleur employé.

Peur d'être ...

(Pas assez bien)

(Pas suffisant)

(Pas important)

()

Orgueil : Comment je pense que les autres me voient ou ce qu'ils pensent de moi. « Le rôle que j'ai attribué aux autres »
Commencez les phrases par - « Les autres devraient... » ou « Personne ne devrait... » ou « Les autres peuvent... »

Personne ne devrait me mentir.

(Pas respecté)

()

()

Ambition : Extérieur Ce que je veux qui se passe. Commencez les phrases par « Je veux... »

Je veux que mon employeur me respecte et m'aide à avancer financièrement et professionnellement

(Pas respecté)

()

()

Sécurité : Intérieur Ce dont j'ai besoin pour être bien. Commencez les phrases par - « J'ai besoin... »

Et finissez les phrases par - « ... pour être bien. »

J'ai besoin d'une augmentation et plus de reconnaissance pour être bien.

(Pas suffisant)

()

()

Relation personnelle : Ma croyance profonde au sujet de comment cette relation est censée être.

(« Les femmes font confiance à leur mari. » « Les mères respectent les choix de leurs fils. » « Les vrais amis sont toujours d'accord avec moi. »).

Les vrais employeurs devraient toujours être honnêtes et récompenser leurs employés.

(Pas nécessaire)

()

()

Relation sexuelle : Mes croyances profondes sur comment les vrais hommes et / ou femmes devraient être.

Commencez les phrases par - « Un vrai homme... » et / ou « Une vraie femme ».

Un vrai homme ne devrait pas être obligé à demander une augmentation.

(Pas apprécié)

(Pas respecté)

()

Portefeuille : Affecte mes finances. Commencez les phrases par « Personne (ne peut, ne devrait, ne devrait pas) ... » ou « Les autres (peuvent, devraient, ne devraient pas) »

Personne ne devrait m'empêcher d'évoluer dans ma carrière.

(Ne pas avoir assez)

()

()

« Dieu, s'il te plaît, aide-moi à voir la vérité. »

La réalisation : Comment ai-je fait les choses que j'ai ressenties dans la colonne 2 à la personne même que j'ai listé dans la colonne 1 et/ou à d'autres personnes. (Réf P75 §2 « Voici ce que nous avons fait. Nous nous sommes rendu compte que ceux qui nous avaient causé du tort pouvaient être malades spirituellement, comme nous »). Sauf si dans la colonne 1 n'est pas inscrite une personne.

J'ai souvent déçu des gens en ne respectant pas mes promesses. Je n'ai pas travaillé comme j'aurais dû. J'ai déçu les autres et cela a pu avoir une répercussion sur mon salaire.

« Dieu, c'est une personne malade comme moi. Que puis-je faire pour l'aider ? Mon Dieu, garde-moi de la colère. Que ta volonté soit faite » (réf P75 §2).

COLONNE 4 : Ignorer totalement la personne impliquée dans votre colonne 1 : ceci est **notre** inventaire, pas le leur. Où étais-je à blâmer, avant ? pendant ? après ? Qu'est-ce que j'ai fait ? (Réf P75 §4). Regardez les choses que vous faites pour retenir à tout prix le ressentiment. Regardez ce que vous faites pour vous protéger vous-même et votre apparence : exemple : « J'évite, je bavarde, je crie ». Pendant que vous écrivez, restez concentré sur ce que vous avez vu jusqu'à présent, de la colonne 1 à la réalisation.

« Où étais-je... »

EGOCENTRIQUE : Regardez votre ressentiment dans son intégralité. « Qu'est-ce que j'ai fait ? Où étais-je à blâmer ? »

Mes actions ou activités égocentriques étaient... ?

Je me suis plaint et j'ai comméré au sujet d'un autre. J'étais content quand il a été dégradé.

ÉGOÏSTE : Quelles étaient mes pensées égoïstes pendant que je faisais les actions ci-dessus ?

Mes attitudes égoïstes étaient... ?

Je trouvais qu'il devait recevoir ce qu'il méritait. Je me sentais justifié dans mon ressentiment et mon comméragage.

MALHONNÊTE : Quels étaient les mensonges que je me disais qui résultait dans mes pensées égoïstes ci-dessus ?

J'étais dans l'illusion que... ?

Jim était quelqu'un dont je devais me protéger.

PEURS : Quelles sont les peurs qui animent les illusions ci-dessus ?

J'avais peur... ?

Que si je prenais ma défense, il me piègerait et que je perdrais mon travail.

J'ai mis la machine en marche à cause de mes peurs.

Les peurs ci-dessus pilotent les illusions qui résultent de l'attitude qui est derrière les actions.

(Réf P69 §2 « Animés par une centaine de sortes de peurs, d'illusions, ne recherchant que nos intérêts et nous apitoyant sur notre sort, [mon attitude] ... ») Considérez s'il y a d'autres peurs qui devraient figurer sur la grille des peurs. Considérez le contraire de chaque peur : si cela s'applique, ajoutez-le à la liste. Ex : être seul / s'engager ? Échec / réussite ? (Réf P76 §2 « Nous avons soigneusement passé en revue toutes nos craintes en les écrivant, même si aucun ressentiment n'y était rattaché. »)

TORTS : « Est ce que je peux m'apercevoir des torts que j'ai causés ? » Regardez bien tous les ressentiments (c'est-à-dire : parents, amis, employeurs).

J'ai comméré sur lui aux collègues et amis. Je l'ai ignoré et j'ai été sec avec lui.

Date : _____

Inventaire des Ressentiments

« Dieu, s'il te plaît, aidez-moi à voir la vérité sur mes ressentiments »

J'ai du ressentiment envers : (réf P73 exemple) Suzy

La cause : (réf P73 exemple) Elle ne respecte pas que je lui donne de l'argent. Elle ne se soucie pas de me rembourser.

Colonne 3 sont les convictions à partir desquelles j'agis si je n'ai pas confiance en Dieu, ne crois pas que Dieu existe ou que je prétends être moi-même Dieu dans ma vie.

Affecte ma/mon : Gardez à l'esprit les colonnes 1 et 2 lors de l'écriture des considérations de la colonne 3 (réf P74 - §1 L3 « nous avons soigneusement considéré »). Regardez la colonne 3 et considérez le contraire de chaque phrase pour laisser l'inventaire révéler vos craintes derrière chacune des sept parties de soi. (Réf P73 exemple et P76 - §1 « Remarquez que le mot "peur" est entre parenthèses à côté de chaque difficulté »).

Les difficultés sont des peurs qui dirigent ma vie.

Amour propre : Comment je me vois ou je me ressens. « Le rôle que je me suis assigné »
Commencez les phrases par - « Je suis... » Exemple : je suis le meilleur mari qu'elle puisse avoir.
Je suis un ami parfait.

Peur d'être ...
(Pas assez bien)
(Pas bonne assez)
(Pas importante)
()

Orgueil : Comment je pense que les autres me voient ou ce qu'ils pensent de moi. « Le rôle que j'ai attribué aux autres »
Commencez les phrases par - « Les autres devraient... » ou « Personne ne devrait... » ou « Les autres peuvent... »
Les autres devraient reconnaître la valeur de l'aide que j'apporte.
Personne ne devrait me percevoir comme quelqu'un dont on peut se moquer.

(Pas appréciée)
(Abusée de ma bonté)
()

Ambition : **Extérieur** Ce que je veux qui se passe. Commencez les phrases par « Je veux... »

Je veux que mes amis n'abusent jamais de ma bonté et qu'ils mesurent mon degré de spiritualité

(Pas appréciée)

(Utilisée)
(Condamnée)

Sécurité : **Intérieur** Ce dont j'ai besoin pour être bien. Commencez les phrases par - « J'ai besoin... »
Et finissez les phrases par - « ... pour être bien. »

J'ai besoin d'être sûr que les gens ne me feront pas souffrir et de pouvoir compter sur mes amis pour me sentir bien.

(Avoir mal)

(Trahison)

Relation personnelle : Ma croyance profonde au sujet de comment cette relation est censée être.

(« Les femmes font confiance à leur mari. » « Les mères respectent les choix de leurs fils. » « Les vrais amis sont toujours d'accord avec moi. »).

Les vrais amis peuvent avoir confiance les uns aux autres.

(Perdre le contrôle)

(Pas respectée)
()

Relation sexuelle : Mes croyances profondes sur comment les vrais hommes et / ou femmes devraient être.

Commencez les phrases par - « Un vrai homme... » et / ou « Une vraie femme ».

Une vraie femme (moi) impose du respect et peut contrôler chaque situation.

(Perdre le contrôle)

(Pas appréciée)
()

Portefeuille : Affecte mes finances. Commencez les phrases par « Personne (ne peut, ne devrait, ne devrait pas) ... » ou « Les autres (peuvent, devraient, ne devraient pas) »

Les autres devraient apprécier ma générosité.

(Pas appréciée)

()
()

« Dieu, s'il te plaît, aide-moi à voir la vérité. »

La réalisation : Comment ai-je fait les choses que j'ai ressenties dans la colonne 2 à la personne même que j'ai listé dans la colonne 1 et/ou à d'autres personnes. (Réf P75 §2 « Voici ce que nous avons fait. Nous nous sommes rendu compte que ceux qui nous avaient causé du tort pouvaient être malades spirituellement, comme nous »). Sauf si dans la colonne 1 n'est pas inscrite une personne.

J'ai pris de l'argent sans le rembourser dans le passé. J'ai menti. J'ai promis certaines choses ou de faire certaines choses, mais je n'ai pas respecté mes promesses.

« Dieu, c'est une personne malade comme moi. Que puis-je faire pour l'aider ? Mon Dieu, garde-moi de la colère. Que ta volonté soit faite » (réf P75 §2).

COLONNE 4 : Ignorer totalement la personne impliquée dans votre colonne 1 : ceci est **notre** inventaire, pas le leur. Où étais-je à blâmer, avant ? pendant ? après ? Qu'est-ce que j'ai fait ? (Réf P75 §4). Regardez les choses que vous faites pour retenir à tout prix le ressentiment. Regardez ce que vous faites pour vous protéger vous-même et votre apparence : exemple : « J'évite, je bavarde, je crie ». Pendant que vous écrivez, restez concentré sur ce que vous avez vu jusqu'à présent, de la colonne 1 à la réalisation.

« Où étais-je... »

EGOCENTRIQUE : Regardez votre ressentiment dans son intégralité. « Qu'est-ce que j'ai fait ? Où étais-je à blâmer ? »

(Inconfort)

Mes actions ou activités égocentriques étaient... ?

Je lui ai prêté de l'argent pour m'épargner l'embarras de devoir lui dire « non ».

ÉGOÏSTE : Quelles étaient mes pensées égoïstes pendant que je faisais les actions ci-dessus ?

Mes attitudes égoïstes étaient... ?

(La rage et l'opinion des autres)

Si je dis « non », elle sera fâchée et elle ne m'aimera pas.

MALHONNÊTE : Quels étaient les mensonges que je me disais qui résultait dans mes pensées égoïstes ci-dessus ?

J'étais dans l'illusion que... ?

(Désapprobation)

Ce n'était pas bien de penser à moi et d'être honnête.

PEURS : Quelles sont les peurs qui animent les illusions ci-dessus ?

J'avais peur... ?

(Rejet)

De me respecter et d'être rejetée.

(J'ai mis la machine en marche à cause de mes peurs)

Les peurs ci-dessus pilotent les illusions qui résultent de l'attitude qui est derrière les actions.

(Réf P69 §2 « Animés par une centaine de sortes de peurs, d'illusions, ne recherchant que nos intérêts et nous apitoyant sur notre sort, [mon attitude]... ») Considérez s'il y a d'autres peurs qui devraient figurer sur la grille des peurs. Considérez le contraire de chaque peur : si cela s'applique, ajoutez-le à la liste. Ex : être seul / s'engager ? Échec / réussite ? (Réf P76 §2 « Nous avons soigneusement passé en revue toutes nos craintes en les écrivant, même si aucun ressentiment n'y était rattaché. »)

TORTS : « Est ce que je peux m'apercevoir des torts que j'ai causés ? » Regardez bien tous les ressentiments (c'est-à-dire : parents, amis, employeurs).

Attitude malhonnête envers elle.

Date : _____

Inventaire des Ressentiments

« Dieu, s'il te plait, aidez-moi à voir la vérité sur mes ressentiments »

J'ai du ressentiment envers : (réf P73 exemple) **Ma mère**

La cause : (réf P73 exemple) **Elle ne respecte pas mes limites. Elle me manipule, me menace. Je ne peux pas avoir confiance en elle. Elle est méprisante. Fausse. menteuse. Elle me vole. Elle est grossière et je ne peux pas lui faire confiance.**

Affecte ma/mon : Gardez à l'esprit les colonnes 1 et 2 lors de l'écriture des considérations de la colonne 3 (réf P74 - §1 L3 « nous avons soigneusement considéré »). Regardez la colonne 3 et considérez le contraire de chaque phrase pour laisser l'inventaire révéler vos craintes derrière chacune des sept parties de soi. (Réf P73 exemple et P76 - §1 « Remarque que le mot "peur" est entre parenthèses à côté de chaque difficulté »).

Amour propre : Comment je me vois ou je me ressens. « Le rôle que je me suis assigné »
Commencez les phrases par - « Je suis... » Exemple : je suis le meilleur mari qu'elle puisse avoir.
Je suis une bonne fille.

_____ ()
_____ ()

Peur d'être ...
(Pas assez bien)
(Pas assez bonne)

Orgueil : Comment je pense que les autres me voient ou ce qu'ils pensent de moi. « Le rôle que j'ai attribué aux autres »
Commencez les phrases par - « Les autres devraient... » ou « Personne ne devrait... » ou « Les autres peuvent... »
Les autres devraient voir que je suis quelqu'un de bien.

_____ ()
_____ ()

(Sans valeur)

Ambition : Ce que je veux qui se passe. Commencez les phrases par « Je veux... »
Je veux que les autres respectent mes limites.

_____ ()
_____ ()

(Abîmée)

Sécurité : Ce dont j'ai besoin pour être bien. Commencez les phrases par - « J'ai besoin... » Et finissez les phrases par - « ... pour être bien. »

J'ai besoin que mes proches soient fiables pour être bien.

_____ ()
_____ ()

(En danger)

Relation personnelle : Ma croyance profonde au sujet de comment cette relation est censée être.
(« Les femmes font confiance à leur mari. » « Les mères respectent les choix de leurs fils. » « Les vrais amis sont toujours d'accord avec moi. »).

Les mères chérissent leurs filles. Les mères prennent soin de leurs filles et les aiment inconditionnellement.

_____ (Que quelque chose cloche chez moi)
_____ (Pas aimée)
_____ (Abandonnée)

Relation sexuelle : Mes croyances profondes sur comment les vrais hommes et / ou femmes devraient être.
Commencez les phrases par - « Un vrai homme... » et / ou « Une vraie femme ».

Une vraie femme est aimée de tous.

_____ (Pas aimée)
_____ ()
_____ ()

Portefeuille : Affecte mes finances. Commencez les phrases par « Personne (ne peut, ne devrait, ne devrait pas) ... » ou « Les autres (peuvent, devraient, ne devraient pas) »

Personne ne devrait mettre ses propres intérêts avant ceux des enfants.

Personne ne devrait prendre l'argent de ses enfants.

_____ (Privée de quelque chose)
_____ (Abusée)
_____ ()

« Dieu, s'il te plaît, aide-moi à voir la vérité. »

La réalisation : Comment ai-je fait les choses que j'ai ressenties dans la colonne 2 à la personne même que j'ai listé dans la colonne 1 et/ou à d'autres personnes. (Réf P75 §2 « Voici ce que nous avons fait. Nous nous sommes rendu compte que ceux qui nous avaient causé du tort pouvaient être malades spirituellement, comme nous. Sauf si dans la colonne 1 n'est pas inscrite une personne.

J'ai dépassé les limites des gens. J'ai manipulé et menacé. Je n'ai pas toujours été fiable et j'ai manqué de respect à ma mère et d'autres personnes. J'ai menti à ma mère et à d'autres. J'ai volé également et j'ai été grossière.

« Dieu, c'est une personne malade comme moi. Que puis-je faire pour l'aider ? Mon Dieu, garde-moi de la colère. Que ta volonté soit faite » (réf P75 §2).

COLONNE 4 : Ignorer totalement la personne impliquée dans votre colonne 1 : ceci est notre inventaire, pas le leur. Où étais-je à blâmer, avant ? pendant ? après ? Qu'est-ce que j'ai fait ? (Réf P75 §4). Regardez les choses que vous faites pour retenir à tout prix le ressentiment. Regardez ce que vous faites pour vous protéger vous-même et votre apparence : exemple : « J'évite, je bavarde, je crie ». Pendant que vous écrivez, restez concentré sur ce que vous avez vu jusqu'à présent, de la colonne 1 à la réalisation.

« Où étais-je... »

EGOCENTRIQUE : Regardez votre ressentiment dans son intégralité. « Qu'est-ce que j'ai fait ? Où étais-je à blâmer ? »

Mes actions ou activités égocentriques étaient... ?

J'ai comméré au sujet de ma mère. Quand je suis à proximité de ma mère, je parle mal parce que j'ai peur.

ÉGOÏSTE : Quelles étaient mes pensées égoïstes pendant que je faisais les actions ci-dessus ?

Mes attitudes égoïstes étaient... ?

Jusqu'à ce qu'elle se soigne, elle n'est pas la bienvenue dans ma vie.

MALHONNÊTE : Quels étaient les mensonges que je me disais qui résultait dans mes pensées égoïstes ci-dessus ?

J'étais dans l'illusion que... ?

Elle n'était pas importante pour moi. Si je la laisse entrer dans ma vie, elle va m'abîmer et je suis incapable de prendre soin de moi.

PEURS : Quelles sont les peurs qui animent les illusions ci-dessus ?

J'avais peur... ?

Je ne pourrais pas prendre soin de moi et qu'elle me dévorerait.

Les peurs ci-dessus pilotent les illusions qui résultent de l'attitude qui est derrière les actions.

(Réf P69 §2 « Animés par une centaine de sortes de peurs, d'illusions, ne recherchant que nos intérêts et nous apitoyant sur notre sort, [mon attitude] ... ») Considérez s'il y a d'autres peurs qui devraient figurer sur la grille des peurs. Considérez le contraire de chaque peur : si cela s'applique, ajoutez-le à la liste. Ex : être seul / s'engager ? Échec / réussite ? (Réf P76 §2 « Nous avons soigneusement passé en revue toutes nos craintes en les écrivant, même si aucun ressentiment n'y était rattaché. »)

TORTS : « Est ce que je peux m'apercevoir des torts que j'ai causés ? » Regardez bien tous les ressentiments (c'est-à-dire : parents, amis, employeurs).

Je l'exclue.

Date : _____

Inventaire des Ressentiments

« Dieu, s'il te plait, aidez-moi à voir la vérité sur mes ressentiments »

J'ai du ressentiment envers : (réf P73 exemple) **Mon père**

La cause : (réf P73 exemple) **Il aime une femme qui m'a tourmentée et il me traite avec condescendance.**

Affecte ma/mon : Gardez à l'esprit les colonnes 1 et 2 lors de l'écriture des considérations de la colonne 3 (réf P74 - §1 L3 « nous avons soigneusement considéré »). Regardez la colonne 3 et considérez le contraire de chaque phrase pour laisser l'inventaire révéler vos craintes derrière chacune des sept parties de soi. (Réf P73 exemple et P76 - §1 « Remarquez que le mot "peur" est entre parenthèses à côté de chaque difficulté »).

Amour propre : Comment je me vois ou je me ressens. « Le rôle que je me suis assigné »

Commencez les phrases par - « Je suis... » Exemple : je suis le meilleur mari qu'elle puisse avoir.

Je suis la meilleure fille qu'il puisse avoir.

Peur d'être ...

(Pas assez bien)

(Pas suffisamment bien)

()

()

Orgueil : Comment je pense que les autres me voient ou ce qu'ils pensent de moi. « Le rôle que j'ai attribué aux autres »

Commencez les phrases par - « Les autres devraient... » ou « Personne ne devrait... » ou « Les autres peuvent... »

Les autres devraient voir que je suis importante.

Personne ne devrait se sentir comme « un cas »

(Pas importante)

(Abandonnée)

(Méprisée)

Ambition : Ce que je veux qui se passe. Commencez les phrases par « Je veux... »

Je veux le respect et l'appréciation des autres.

(Pas appréciée)

(Rejetée)

()

Sécurité : Ce dont j'ai besoin pour être bien. Commencez les phrases par - « J'ai besoin... » Et finissez les phrases par - « ... pour être bien. »

J'ai besoin que les gens proches de moi soient honnête.

(Maltraitée)

()

()

Relation personnelle : Ma croyance profonde au sujet de comment cette relation est censée être.

(« Les femmes font confiance à leur mari. » « Les mères respectent les choix de leurs fils. » « Les vrais amis sont toujours d'accord avec moi. »).

Les pères protègent leur fille. Les pères n'aiment personne plus que leur fille.

Les pères défendent leur fille.

Les pères aiment leur fille inconditionnellement.

(Pas protégée)

(Rejetée)

(Pas aimée, pas assez bien)

Relation sexuelle : Mes croyances profondes sur comment les vrais hommes et / ou femmes devraient être.

Commencez les phrases par - « Un vrai homme... » et / ou « Une vraie femme ».

Une vraie femme continuerait sa vie sans se laisser perturber par son passé.

(Pas aimée)

()

()

Portefeuille : Affecte mes finances.

Commencez les phrases par « Personne (ne peut, ne devrait, ne devrait pas) ... » ou « Les autres (peuvent, devraient, ne devraient pas) »

Personne ne devrait mettre son partenaire avant le bien-être de ses enfants.

(Lésée /Privée)

()

()

« Dieu, s'il te plaît, aide-moi à voir la vérité. »

La réalisation : Comment ai-je fait les choses que j'ai ressenties dans la colonne 2 à la personne même que j'ai listé dans la colonne 1 et/ou à d'autres personnes. (Réf P75 §2 « Voici ce que nous avons fait. Nous nous sommes rendu compte que ceux qui nous avaient causé du tort pouvaient être malades spirituellement, comme nous »). Sauf si dans la colonne 1 n'est pas inscrite une personne.

J'ai été condescendante, j'ai humilié des personnes. J'ai trahi mon père et d'autres personnes.

« Dieu, c'est une personne malade comme moi. Que puis-je faire pour l'aider ? Mon Dieu, garde-moi de la colère. Que ta volonté soit faite » (réf P75 §2).

COLONNE 4 : Ignorer totalement la personne impliquée dans votre colonne 1 : ceci est notre inventaire, pas le leur. Où étais-je à blâmer, avant ? pendant ? après ? Qu'est-ce que j'ai fait ? (Réf P75 §4). Regardez les choses que vous faites pour retenir à tout prix le ressentiment. Regardez ce que vous faites pour vous protéger vous-même et votre apparence : exemple : « J'évite, je bavarde, je crie ». Pendant que vous écrivez, restez concentré sur ce que vous avez vu jusqu'à présent, de la colonne 1 à la réalisation.

« Où étais-je... »

EGOCENTRIQUE : Regardez votre ressentiment dans son intégralité. 'Qu'est-ce que j'ai fait ? Où étais-je à blâmer ?'

Mes actions ou activités égocentriques étaient... ?

Je me suis abîmée pour obtenir son attention. J'ai dragué et ramené des hommes douteux pour obtenir son attention. Je l'ai insulté. Me suis souvent saoulé à la maison. Lui disais qu'il était un mauvais père pour mon frère et l'ai fait pleurer.

ÉGOÏSTE : Quelles étaient mes pensées égoïstes pendant que je faisais les actions ci-dessus ?

Mes attitudes égoïstes étaient... ?

Ma douleur est tout ce qui compte au monde. Il me le doit bien.

MALHONNÊTE : Quels étaient les mensonges que je me disais qui résultait dans mes pensées égoïstes ci-dessus ?

J'étais dans l'illusion que... ?

Je pouvais obtenir ce que je voulais en mal me conduisant. Il était capable de me donner la première place. Si je lui dis ce qui ne va pas chez lui, il changera.

PEURS : Quelles sont les peurs qui animent les illusions ci-dessus ?

J'avais peur... ?

Je ne suis importante. Il faut que je sois d'une certaine façon, sinon personne ne m'aimera.

Les peurs ci-dessus pilotent les illusions qui résultent de l'attitude qui est derrière les actions.

(Réf P69 §2 « Animés par une centaine de sortes de peurs, d'illusions, ne recherchant que nos intérêts et nous apitoyant sur notre sort, [mon attitude]... ») Considérez s'il y a d'autres peurs qui devraient figurer sur la grille des peurs. Considérez le contraire de chaque peur : si cela s'applique, ajoutez-le à la liste. Ex : être seul / s'engager ? Échec / réussite ? (Réf P76 §2 « Nous avons soigneusement passé en revue toutes nos craintes en les écrivant, même si aucun ressentiment n'y était rattaché. »)

TORTS : « Est ce que je peux m'apercevoir des torts que j'ai causés ? » Regardez bien tous les ressentiments (c'est-à-dire : parents, amis, employeurs).

J'ai essayé d'obtenir son attention de façons qui étaient douloureuses pour lui. Je l'ai insulté.

Grand Livre de l'Éveil- Etape 4 Inventaire des Peurs Fiche de travail

Date: _____

Fais une liste de tes peurs. Peur de...	Pourquoi ai-je peur?	Pourquoi ai-je cette peur?	Pourquoi ai-je cette peur?	Pourquoi ai-je cette peur?	Pourquoi ai-je cette peur?	Pourquoi ai-je cette peur?
ne pas être parfaite	être indésiré	être seul	suicidaire	la mort	que Dieu n'existe pas	autosuffisance défaillante
être parfaite	devoir le rester	ne pas y arriver	faillir	être haï par les autres	Inexistence de Dieu	autosuffisance défaillante
être assez bien	m'y conformer-ne pas y arriver	l'échec				
être incapable de travailler	manquer d'argent	l'échec	me haïr	me sentir misérable	consommer/mourir	Dieu n'existe pas
autosuffisance défaillante						
ne pas être un employé exemplaire	être licencié	échec				
être abusé	être utilisé	être fâché	cacher mes sentiments	me sentir misérable		
ne pas être respecté	ne pas être apprécié	ne rien apporter de plus	n'être rein	me haïr	consommer/mourir	
être cassé	ne jamais me rétablir	souffrir				
ne pas être reconnu	être sans importance	pas aimé	pas désiré	seul	suicidaire	Dieu n'existe pas
être confronté	ne pas avoir de valeur	être moins que...	solitude	consommer/outrémanger	Dieu n'existe pas	autosuffisance défaillante
être sous-payé	n'avoir pas assez	les autres pensent que je vauds moins	être seul			
ne pas être estimé à ma juste valeur	être moins que...	consommer/outrémanger	Dieu n'existe pas	autosuffisance défaillante		

Date : _____

Inventaire du Sexe

« Dieu s'il te plaît aide-moi à voir la vérité sur ma conduite dans les relations »

Nom : _____ Relation : _____

Écrivez un bref historique de la relation :

Mes motivations pour m'impliquer étaient _____

Ma conduite spécifique dans la relation a été ... _____

Les points principaux qui sont apparus dans la relation sont ... _____

Comment ça s'est terminé ... ? ou comment c'est maintenant ... _____

« Dieu s'il te plaît aide-moi à voir la vérité sur ma conduite dans les relations »

Regardez chaque relation et répondez à ces neuf questions (*réf P78 §1*)

1. Où étais-je égoïste ? _____

2. Où ai-je été malhonnête ? _____

3. Où ai-je manqué de considération ? _____

4. Qui ai-je blessé ? (Regardez autour de la relation) _____

5. Ai-je suscité de la jalousie ? _____

6. Ai-je suscité de la méfiance ? _____

7. Ai-je suscité de la rancune ? _____

8. Où étaient mes erreurs ? _____

9. Qu'aurais-je dû faire à la place ? (Dans la relation. N'écrivez pas « pas m'impliquer en premier lieu ».) Assurez-vous que vous êtes particulièrement explicite avec la question n ° 9, car vous allez vous y référer pour écrire l'idéal sexuel.

Torts : Écrivez tous les torts spécifiques qui vous viennent en écrivant.

Date : _____

Inventaire du Sexe

« Dieu s'il te plaît aide-moi à voir la vérité sur ma conduite dans les relations »

Nom : Anna

Relation : affaire lesbienne

Écrivez un bref historique de la relation :

Mes motivations pour m'impliquer étaient ...

Je voulais me sentir aimée et désirée. Je voulais du pouvoir.

Ma conduite spécifique dans la relation a été ...

Rencontres secrètes, beaucoup boire ensemble, chaos et violence.

Les points principaux qui sont apparus dans la relation sont ...

Mon meilleur ami était amoureux de cette femme et elle me séduisait, moi. (J'étais dans une relation avec quelqu'un d'autre). Je me suis facilement prêtée au jeu. Au début en secret, nous mentions à nos partenaires. Finalement, nous avons été découvertes et ils se sont disputés. J'ai mis Anna à la porte.

Comment ça s'est terminé ... ? ou comment c'est maintenant ... ?

Anna est avec quelqu'un d'autre à présent et moi, je suis retournée avec mon partenaire. Des années plus tard, j'ai reçu un appel d'Anna et je lui ai dit que j'étais aux AA. Je l'ai accompagnée à sa première réunion et lui ai parlé de mon expérience avec le programme. Elle est toujours abstinente et mariée depuis avec une femme du programme. Ce sont elles qui m'ont offert mon jeton de 30 jours.

« Dieu s'il te plaît aide-moi à voir la vérité sur ma conduite dans les relations »

Regardez chaque relation et répondez à ces neuf questions (réf P78 §1)

1. Où étais-je égoïste ?

Je voulais tellement me sentir mieux que j'étais d'accord de faire souffrir mon partenaire. En utilisant les autres pour mes besoins.

2. Où ai-je été malhonnête ?

Je mentais à mon partenaire et mes amis

3. Où ai-je manqué de considération ?

Je ne pensais pas à quel point je faisais mal aux gens impliqués.

4. Qui ai-je blessé ? (Regardez autour de la relation)

J'ai blessé mon partenaire et Anna.

5. Ai-je suscité de la jalousie ?

Oui, mon partenaire et Anna en flirtant avec les 2 lors d'une fête où ils étaient tous les 2. Et mon ami en lui donnant peu d'attention alors qu'à Anna bien.

6. Ai-je suscité de la méfiance ?

Oui, chez mon partenaire en ne lui disant que des demi-vérités et en lui donnant des versions et des détails qui ne correspondaient pas.

7. Ai-je suscité de la rancune ?

Oui, chez mon partenaire et mon ami parce que je les tenais à l'écart émotionnellement.

8. Où étaient mes erreurs ?

J'ai menti et j'ai été infidèle. J'étais égoïste et je ne tenais compte de rien ni de personne.

9. Qu'aurais-je dû faire à la place ? (Dans la relation. N'écrivez pas « pas m'impliquer en premier lieu ».) Assurez-vous que vous êtes particulièrement explicite avec la question n° 9, car vous allez vous y référer pour écrire l'idéal sexuel.

J'aurais dû dire non à Anna et respecter ma relation. Ne pas fuir mes problèmes dans ma relation, mais en parler et tenter de les résoudre au sein de ma relation. Je n'aurais pas dû chercher le contact quand je me suis sentie attirée sexuellement.

Torts : Écrivez tous les torts spécifiques qui vous viennent en écrivant.

Mentir au partenaire, causer des disputes. Volé du temps à mon patron pour tenter de solutionner ce chaos.

Date : _____

Inventaire du Sexe

« Dieu s'il te plaît aide-moi à voir la vérité sur ma conduite dans les relations »

Nom : Bill

Relation : ami de mon époux

Écrivez un bref historique de la relation :

Mes motivations pour m'impliquer étaient ... Je voulais avoir du sexe avec lui, me sentir désirée, me sentir forte. Je voulais une relation meilleure et plus solide avec lui et sa femme dans le monde des affaires. Mon motif était que je voulais prouver que j'étais importante dans leur vie. Je voulais prouver que j'étais importante et pour y arriver, j'ai voulu une affaire avec lui. J'étais poussée par la peur de ne pas recevoir d'amour et la possibilité de perdre du pouvoir et mon statut.

Ma conduite spécifique dans la relation a été ... Des RV secrets. Au début, je le rejetais, pour finir je me suis abandonnée, ensuite, je l'ai repoussé et puis, je l'ai repris. C'était un jeu d'attraction – répulsion et l'affaire est née comme ça. Je ne pouvais pas me résoudre à ne plus le voir. Je n'ai pas pu arrêter jusqu'au moment où je l'ai quitté pour une autre affaire avec un homme qui m'avait été présenté.

Les points principaux qui sont apparus dans la relation sont ... Nous mentionnons à l'épouse. Je consommais beaucoup d'alcool et de drogues. C'est lui qui m'a présenté à l'homme avec qui j'ai eu une affaire après. Avec celui-là j'ai traité des affaires illégales. J'évitais Bill et ai vendu mes chevaux parce que j'avais perdu de l'argent. Je mentais au sujet d'où je me trouvais, ce que je faisais et avec qui.

Comment ça s'est terminé ... ? ou comment c'est maintenant... Je ne sais pas si ça s'est arrêté, j'ai juste changé d'homme. Nous n'en avons jamais discuté. Je l'ai quitté, ai vendu mes chevaux et me suis perdue dans mon addiction. Douze ans après, j'ai fait ma 9^e étape. Je n'ai jamais pu le retrouver pendant ces 12 ans.

« Dieu s'il te plaît aide-moi à voir la vérité sur ma conduite dans les relations »

Regardez chaque relation et répondez à ces neuf questions (réf P78 §1)

1. Où étais-je égoïste ?

J'ai volé de l'argent à cet ami de mon époux. J'ai eu une affaire extra-conjugale. J'ai ignoré comment mon comportement détruisait ma relation et ma famille. Je ne prévenais jamais que j'arrivais en retard.

2. Où ai-je été malhonnête ?

Je mentais à mon mari, à Bill et à sa femme, ses enfants et mes amis au sujet d'où j'étais, ce que je faisais et avec qui. J'étais malhonnête parce que je ne disais pas ce qui se passait et je n'ai pas respecté ma promesse.

3. Où ai-je manqué de considération ?

Je ne réfléchissais pas comment je blessais les gens, comme Bill, sa famille, ses employés ou mon partenaire. Je ne tenais pas compte de ses sentiments ou ses besoins.

4. Qui ai-je blessé ? (Regardez autour de la relation)

Bill, sa femme, sa famille, ses employés, mon partenaire, les enfants de Bill, mon travail, mes amis et ma famille.

5. Ai-je suscité de la jalousie ?

Oui, j'ai suscité de la jalousie chez mon partenaire, chez Bill et son épouse et ses enfants parce que je lui réclamais tout son temps et attention.

6. Ai-je suscité de la méfiance ?

Oui, chez mon partenaire et l'épouse de Bill. Aussi auprès des connaissances dans les spectacles équestres, je rôdais trop autour de Bill.

7. Ai-je suscité de la rancune ?

La famille est (très certainement) rancunière parce que j'ai pris beaucoup du temps de Bill. Et à Bill aussi j'ai fait du tort en l'attirant et le rejetant.

8. Où étaient mes erreurs ?

J'ai menti. J'ai été infidèle. J'ai été égoïste et je n'ai pas tenu compte des gens. J'ai fait des promesses que je n'ai pas tenues.

9. Qu'aurais-je dû faire à la place ? (Dans la relation. N'écrivez pas 'pas m'impliquer en premier lieu'.) Assurez-vous que vous êtes particulièrement explicite avec la question n° 9, car vous allez vous y référer pour écrire l'idéal sexuel.

J'aurais dû avoir du respect pour le mariage et rejeter Bill. J'aurais dû prier pour la force, la sagesse et l'aide. J'aurais dû exprimer honnêtement quel était mon problème. Tenir compte des autres. Travailler à ma propre relation plutôt que fuir dans une autre.

Torts : Écrivez tous les torts spécifiques qui vous viennent en écrivant.

Mentir à Bill, sa femme et mon partenaire. Voler du temps à la femme et aux enfants de Bill.

Exemples d'Idéal Sexuel

Exemple 1

Mon idéal sexuel

Dieu, à l'avenir je voudrais bien être un homme/une femme qui... soumet ses décisions au sujet de l'amour et de sexualité d'abord à la prière et la méditation pour qu'elles soient plus basées sur la réalité, conforme à Votre volonté et pas uniquement sur le désir ou simplement pour éviter d'être seul(e) (fuite). Aidez-moi à affronter la peur d'être seul(e). Je veux être un homme/une femme qui a des relations sexuelles quelque temps après de rencontrer la personne, comme un acte d'amour et une façon d'approfondir la relation et d'être de plus en plus intime.

Dieu, svp permettez-moi d'être honnête et ouvert(e) dans ma communication au sujet de nos différents, objectifs, rêves, sexualité et finances. Aidez-moi svp à apporter une conscience spirituelle dans mes relations pour que je puisse avoir une relation exempte de tout abus. Je veux aimer les autres comme ils sont et ne pas essayer de les changer. Vous, Dieu, ne commettez pas de fautes.

Aidez-moi à ne pas être impliqué(e) dans une relation avec quelqu'un qui est déjà engagé(e) dans une autre relation ou lorsque je suis moi-même déjà engagé(e). Montrez-moi si je suis tenté(e) à contrôler l'autre avec de l'attention, de la tendresse, des cadeaux, de l'amour ou du sexe.

Dirigez-moi svp dans mes agissements pour que je puisse me comporter comme je voudrais qu'un(e) ami(e) se comporte avec moi. Avec honneur, respect et amour. Amen.

Exemple 2

Mon idéal sexuel

Dieu, à l'avenir j'aimerais être une femme qui... peut avoir des relations dans lesquelles je peux choisir consciemment pour le contact amoureux au lieu d'agir par peur de solitude. J'aimerais être une femme assez forte et consciente pour demander de l'aide, de façon à exécuter Votre volonté à la place de la mienne, inspirée par la peur de ne pas être bonne assez.

Dieu, j'aimerais être une femme qui soustrait son égocentrisme et son égoïsme de ma relation avec Vous afin de ne pas dépendre des actions et/ou approbation des autres. Pour que je puisse être réellement à la disposition des autres et non pas guidée par une motivation sous-jacente.

Je voudrais avoir des discussions sans manipuler, contrôler ou dominer. J'aimerais être une femme qui peut s'engager sincèrement pour avoir des discussions honnêtes, assertives mais aimantes.

Dieu, svp rappelez-moi ce que j'ai trouvé de répréhensible dans mon inventaire pour que je puisse journalièrement retourner dans ma prière et trouver la conscience, l'humilité, la tolérance et le soutien aux autres. Aidez-moi à voir la vérité.

Exemple 3

Mon idéal sexuel

Dieu, à l'avenir je voudrais être un homme qui... est honnête et ouvert vis-à-vis de sa partenaire, qui ne ment pas par omission ou par trahison. Aidez-moi svp à rester fidèle à ma partenaire, pas uniquement en parole mais également dans les actes, pas uniquement en amour et intimité mais également en amitié. Aidez-moi à être gentil avec la femme que j'aime et à ne pas l'utiliser pour satisfaire mes objectifs égoïstes. Aidez-moi à me rappeler que les femmes ne sont pas là pour me servir ou être dirigées par moi, mais pour être ma compagne respectée, côte à côte comme mon égale.