

Date: _____

INVENTAIRE DES RESENTIMENTS

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

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

La cause : (réf P73 exemple) _____

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”

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 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).
