

_____)

INVENTURA POCITŮ KŘIVDY

"Bože, prosím, pomoz mi spatřit pravdu o mém rozhořčení"

Jsem naštvaný na: (ref. příklad str.65) _____

Příčina: (ref. příklad str. 65) _____

Ovlivňuje to mé: Mějte na paměti Sloupce 1 & 2 při psaní úvah do 3. Sloupce (ref. str.65-¶3-L3 "pečlivě jsme to zvážili"). Podívejte se na 3. Sloupec a zvažte opak každé věty, aby inventura odhalila vaše obavy ze všech sedmi oblastí vašeho já. (ref. Příklad str.65 a str.67-¶3 "Všimněte si, že slovo "strach" je v závorkách ve spojení s obtížemi").

SEBEVĚDOMÍ: Jak se vidím, nebo vnímám sám sebe. "Role, kterou jsem si přidělil"

Strach z toho, že...

Začněte věty s — "Já jsem..."

Příklad: Jsem ten nejlepší manžel, kterého mohla mít. (nejsem dost dobrý)

_____()
_____()
_____()

PÝCHA: Jak si myslím, že mě ostatní vidí nebo co ke mně cítí. "Role, kterou jsem přidělil ostatním"

Začněte věty s — "Ostatní by měli..." nebo "Nikdo by neměl..." nebo "Ostatní mohou..."

_____()
_____()
_____()

CTIŽÁDOST: Co jsem chtěl, aby se stalo. Začněte věty s — "Já chci..."

_____()
_____()
_____()

BEZPEČÍ: Co potřebuji, abych byl v pořádku. Začněte věty s — "Potřebuji...abych byl v pořádku"

_____()
_____()
_____()

OSOBNÍ VZTAHY: Moje zakořeněné přesvědčení o tom, jak by tento vztah měl vypadat.

("Manželky důvěřují svým manželům" "Matky respektují volby svých synů" "Opravdoví přátelé se mnou vždy souhlasí")

_____()
_____()
_____()

SEXUÁLNÍ VZTAHY: Moje zakořeněné přesvědčení o tom, jací skuteční muži a / nebo skutečné ženy mají být.

Začněte větu s — "Skutečný muž..." a/nebo "Skutečná žena..."

_____()
_____()
_____()

FINANCE: Dotýká se mých peněz.

(Začněte s — "Nikdo (nesmí, by neměl)..." nebo "Ostatní (mohou, by měli, by neměli)...")

_____()
_____()
_____()

Uvědomění: “Jak jsem udělal věci, které jsem nesnášel ve sloupci 2 osobě, kterou jsem uvedl ve sloupci 1 a/nebo ostatním?” (ref. str.66-¶3 “*Toto byl náš kurz: Uvědomili jsme si, že lidé, kteří nám křivdili, byli možná duševně nemocní... stejně jako my*”). Tuto část přeskočte, pokud sloupec jedna není osoba.

" Bože, toto je nemocná osoba, *stejně jako já*. Jak pro ni můžu být užitečný? Bože, ochraňuj mě před zlobou. Buď vůle tvá."

ČTVRTÝ SLOUPEC: Neberte žádný ohled na osobu, které se to týká, toto je vaše inventura, ne jejich. Jaká byla moje část zodpovědnosti? před? během? poté? Co jsem udělal? (ref. str.67-¶2). • Podívejte se, jaké věci děláte, aby se ve vás držel vztek. • Podívejte se na věci, které děláte, abyste se chránili a jak vypadáte, straním se, pomlouvám, křičím. • V průběhu psaní se soustředte na to, co jste zatím viděli ve Sloupci Jedna skrz Uvědomění.

“*Kde jsem byl...*”

ZIŠTNÝ: *Moje sobecké akce nebo činy byly... ?*

SOBECKÝ: *Moje sobecké postoje/vnitřní rozpoložení/myšlenky (když jsem dělal výše uvedené) byly... ?*

NEUPŘÍMNÝ: *Klamal jsem sám sebe (v této situaci), že... ?*

VYSTRAŠENÝ: Opište všechny obavy, které vám byly odhaleny ve Sloupci 3 a uveďte každou obavu jednou. Zvažte, zda existují nějaké jiné obavy, které by měly být na seznamu. Zvažte opak každého strachu, pokud je potřeba, přidejte je do seznamu. [Příklad: být sám/být zadaný? vypadat špatně/vypadat příliš dobře? Selhávat/být úspěšný? (ref. str.68-¶1-L1 “*Dali jsme je na papír, přestože jsme v souvislosti s nimi necítili pocit křivdy.*”)]

POŠKOZENÍ: Vidím škody, které jsem způsobil? Také zášť, která mě obklopuje? př.: rodiče, přátelé, zaměstnavatelé.

STRACH

„Dopodrobna jsme svoje strachy rozebrali. Vypsali jsme je na papír navzdory tomu, že jsme v souvislosti s nimi necítili žádnou zatrpkllost. Ptali jsme se sami sebe, proč nás tento pocit neopouští. Mohlo to být proto, že naše sebedůvěra selhala? Sebedůvěra stačila do jisté míry, ale daleko to s ní nešlo. Mnozí z nás byli velice sebejistí, ale to jim nepomohlo zbavit se strachu ani jiných problémů. Když naše sebedůvěra přerostla v domýšlivost, situace se zhoršila.“

1, Vypsali jsme je na papír navzdory tomu, že jsme v souvislosti s nimi necítili žádnou zatrpkllost.

STRACH:

2, Proč mě tento pocit neopouští?

3, Mohlo to být proto, že moje sebedůvěra (spoléhání se na sebe / soběstačnost) selhala?

4, Je pravda, že sebedůvěra stačila do jisté míry, ale daleko to s ní nešlo?

5, Pomohlo mi spoléhání se na sebe zbavit se strachu či jiných problémů?

6, Když moje sebedůvěra přerostla v domýšlivost, situace se zhoršila?

„Možná, že víme o lepší cestě. Teď stavíme na základně, jejíž podstata je důvěra a spolehnutí se na Boha. Důvěřujeme neomezené Boží moci radši než svému omezenému „já“. Jsme na světě v roli jím předurčené. A do jaké míry činíme to, co si myslíme, že je od nás vyžadováno, do té míry je nám dopřáno čelit pohromám s vyrovnaností a s pokorou se na něj spoléháme. Nikdy se neomlouváme nikomu za to, že spoléháme na svého Stvořitele. Můžeme se pousmát nad těmi, kteří si myslí, že spirituálnost je cesta pro slabé. Verdikt věků nám říká, že víra znamená odvahu. Každý věřící má odvahu. My Bohu důvěřujeme a nikdy se za něj neomlouváme. Ukážeme skrze nás, čeho je On schopen.“

7, Požádáme Ho, aby nás zbavil strachu a ukázal směr, kterým se máme vydat a okamžitě se začneme zbavovat strachu.

PRACOVNÍ LIST SEXUÁLNÍ INVENTURY

“Bože, prosím, pomoz mi vidět Pravdu o mém chování ve vztazích”

Jméno: _____ Vztah: _____

Napište stručnou historii vztahu:

Moje pohnutky pro zapletení se byly... _____

Mé specifické jednání v tom vztahu bylo... _____

Hlavní body, které se objevily v tom vztahu, jsou... _____

Jak to skončilo...? nebo jaké je to teď... _____

“Bože, prosím, pomoz mi vidět Pravdu o mém chování ve vztazích”

Podívejte se na každý vztah a zodpovězte těchto devět otázek (*ref str.69-¶1*)

1) Kde jsem byl sobecký? _____

2) Kde jsem byl nečestný? _____

3) Kde jsem byl bezohledný? _____

4) Komu jsem ublížil? (Zamyslete se nad tím vztahem) _____

5) Vzbuzoval jsem žárlivost? _____

6) Vzbuzoval jsem podezření? _____

7) Vzbudil jsem hořkost? _____

8) Kde jsem udělal chybu? _____

9) Co jsem měl udělat místo toho? (Ve vztahu. Nepište “neměl jsem se zaplést už na začátku.”) Ujistěte se, že jste zvláště otevřený v otázce #9, budete se k ní vracet, až budete psát Sexuální ideál.

Újma: Uveďte jakoukoliv konkrétní újmu/poškození, která Vás napadnou při psaní. _____
