

HARM OCH FÖRBITTRING

> Stora Boken sid. 56 – 59 <

Enligt Boken - 4 Steps Inventeringen

För att ta itu med detta satte vi dessa saker på pränt .

...undersöker och konfronteras med fakta. Det är ett försök att finna sanningen om varulagret.
(grundlig) (oförskräckt) (moralisk)

Kolumn 1	Kolumn 2	Kolumn 3	Kolumn 4
Jag känner harm och förbittring över:	Anledningen	Påverkar min:	Mina karaktärsdefekter
Vi gjorde upp en lista på de personer, institutioner principer som vi var arga på.	Vi frågade oss själva varför vi var arga. I de flesta fall upptäckte vi att vår självkänsla, vår ekonomi, våra ambitioner eller våra personliga relationer (inklusive sexuella) var sårade eller hotade. Därför var vi bittra och uppretade. VAD HÄNDE?	På vår lista över oförrätter antecknade vi efter varje namn orsak och verkan. Var det vår självkänsla , våra personliga relationer våra sexuella relationer , vår trygghet eller våra ambitioner som blivit störda?	Var hade jag varit självisk? (Agera utan att bry mig om andra.) Var hade jag varit oärlig? (Oärlig för att få det jag vill ha.) Var hade jag varit egennyttig och rädd? (Rädd för att förlora det jag har eller inte få det jag vill ha, så jag gjorde något mot dem.)
		<input type="checkbox"/> självkänsla <input type="checkbox"/> personliga relationer <input type="checkbox"/> sexuella relationer <input type="checkbox"/> trygghet (ekonomi) <input type="checkbox"/> ambitioner	<input type="checkbox"/> självisk <input type="checkbox"/> oärlig <input type="checkbox"/> egennyttig <input type="checkbox"/> rädd
		<input type="checkbox"/> självkänsla <input type="checkbox"/> personliga relationer <input type="checkbox"/> sexuella relationer <input type="checkbox"/> trygghet (ekonomi) <input type="checkbox"/> ambitioner	<input type="checkbox"/> självisk <input type="checkbox"/> oärlig <input type="checkbox"/> egennyttig <input type="checkbox"/> rädd
		<input type="checkbox"/> självkänsla <input type="checkbox"/> personliga relationer <input type="checkbox"/> sexuella relationer <input type="checkbox"/> trygghet (ekonomi) <input type="checkbox"/> ambitioner	<input type="checkbox"/> självisk <input type="checkbox"/> oärlig <input type="checkbox"/> egennyttig <input type="checkbox"/> rädd
		<input type="checkbox"/> självkänsla <input type="checkbox"/> personliga relationer <input type="checkbox"/> sexuella relationer <input type="checkbox"/> trygghet (ekonomi) <input type="checkbox"/> ambitioner	<input type="checkbox"/> självisk <input type="checkbox"/> oärlig <input type="checkbox"/> egennyttig <input type="checkbox"/> rädd
		<input type="checkbox"/> självkänsla <input type="checkbox"/> personliga relationer <input type="checkbox"/> sexuella relationer <input type="checkbox"/> trygghet (ekonomi) <input type="checkbox"/> ambitioner	<input type="checkbox"/> självisk <input type="checkbox"/> oärlig <input type="checkbox"/> egennyttig <input type="checkbox"/> rädd