HOJA DE TRABAJO DE RESENTIMIENTOS [1]

"La ira y el resentimiento son manifestaciones comunes de nuestra enfermedad. De hecho muchos de nosotros comemos compulsivamente cuando nos sentimos enojados o resentidos. A medida que nos vamos escribiendo nuestro inventario es importante hacer una lista de todas las personas e instituciones con las cuales estamos resentidos" (12 y 12 de OA. P.38)

1	2	3					4	5						
Personas, instituciones, o principios con los que estoy resentido	¿Por qué?	¿Cuál aspecto de mi vida fue amenazado o maltratado?					¿Cuál es mi parte en crear esta situación?	¿Cuál defecto de carácter o rasgo de mi personalidad dispara mi reacción?						
		Ambición	Orgullo	Relaciones	Seguridad	Autoestima		Deshonestidad	Expectativas	Envidia/Avaricia	Miedo	Baja autoestima	Egocentrismo	Otro