

# **PASO CUATRO**

Hizo un búsqueda y audaz inventario moral de nosotros mismos.

## **Hoja de cálculo de inventario personal**

*Hagamos un examen de conciencia y volvamos al camino del Señor.* – Lamentaciones 3:40

Un inventario honesto de nuestra vida actual permitirá identificar los puntos débiles que necesitan cambiar y también nos ayudará construir en nuestras fortalezas. Pero el paso cuatro es especialmente exigente. Necesitamos coraje para enfrentar las debilidades que han sido protegidas por años de negación. Aquí hay algunas maneras para prepararse para el reto:

- No planea realizar su inventario a la vez. Como un armario de limpieza, se podría hacer mejor la tarea en pasos pequeños, exhaustivas. Ser diligente en hacer la tarea completa.
- Identificación de una persona con experiencia puede ir a para una visión honesta y apoyar en este proceso.
- Cultivar tú mismo con una conciencia de sus fortalezas dado por Dios.
- Orar por la fuerza de Dios cortar cualquier tentación de negar la verdad, excusas, echar culpa o minimizar asuntos serios. Incluir el Salmo 139:23-24 en sus oraciones: "Examíname, oh Dios, y sondea mi corazón; ponme a prueba y sondea mis pensamientos. Fíjate si voy por mal camino, y guíame por el camino eterno".
- No se desalentó cuando sus defectos de carácter no se levanten inmediatamente después de este paso, que es el trabajo de los pasos 6 y 7.

### **Puntos fuertes:**

Anote algunas ventajas de carácter positivo que ya posee en las siguientes áreas:

**Emocional:** Sentimientos sanos o respuestas afectivas a uno del auto y otros (por ejemplo, yo soy capaz de sentir y expresar mi amor para mi esposo y mis hijos). \_\_\_\_\_

---

**Espiritual:** Buena relación con Dios. (por ejemplo, hacer un balance de mis bendiciones y dar gracias a Dios). \_\_\_\_\_

---

**Relacionales:** Interacción positiva y solidaria con los demás (por ejemplo, tengo una sana amistad con Roberto). \_\_\_\_\_

---

**Morales:** Ética adecuada y comportamiento (por ejemplo, tengo una conciencia clara acerca de mis asuntos de negocios). \_\_\_\_\_

---

**Intelectual:** Atención de calidad y energía dedican a actividades mentales (por ejemplo, dedicar tiempo a la lectura y estudio). \_\_\_\_\_

---

**Cuidado:** Preocupación sana y cuidar de sí mismo (por ejemplo, me tome tiempo para ir de pesca). \_\_\_\_\_

---

## Puntos débiles:

1. Nombre algunas personas contra quien mantiene resentimiento: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. Nombre algunos temores que afectará negativamente: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Utilice la lista a continuación para identificar áreas de debilidad personal especial. Recuerde que este inventario es sobre quién eres **ahora**, no sobre quién eras antes de abordar cualquiera de esas debilidades.

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Aborto                             | <input type="checkbox"/> avaricia / materialismo             | <input type="checkbox"/> pornografía                                  |
| <input type="checkbox"/> Ira, arrebatos, ira                | <input type="checkbox"/> Odio                                | <input type="checkbox"/> orgullo / arrogancia                         |
| <input type="checkbox"/> Apatía / pereza                    | <input type="checkbox"/> inapropiadamente expresé sexualidad | <input type="checkbox"/> dilaciones                                   |
| <input type="checkbox"/> trampa                             | <input type="checkbox"/> intencional autolesionarse          | <input type="checkbox"/> rechazando el lugar de Dios en tu vida       |
| <input type="checkbox"/> Conserjería de co-dependent        | <input type="checkbox"/> intimidar a otros                   | <input type="checkbox"/> venganza / represalias                       |
| <input type="checkbox"/> quejarse y criticar                | <input type="checkbox"/> Celos / envidia                     | <input type="checkbox"/> auto condena                                 |
| <input type="checkbox"/> controlar otros                    | <input type="checkbox"/> Enjuiciamiento                      | <input type="checkbox"/> abuso de sustancias: alcohol, drogas, tabaco |
| <input type="checkbox"/> Divisiones                         | <input type="checkbox"/> Falta de presentación o cooperación | <input type="checkbox"/> jurando y maldiciendo y vulgaridad           |
| <input type="checkbox"/> Divorcio                           | <input type="checkbox"/> Acciones o pensamientos lascivos    | <input type="checkbox"/> robar  |
| <input type="checkbox"/> trastornos de la alimentación      | <input type="checkbox"/> mentira / engaño                    | <input type="checkbox"/> Sarcasmo                                     |
| <input type="checkbox"/> escapar realidad / fantasía        | <input type="checkbox"/> Manipulación                        | <input type="checkbox"/> unforgiveness                                |
| <input type="checkbox"/> Desconfianza / ansiedad            | <input type="checkbox"/> Perfeccionismo                      | <input type="checkbox"/> otro _____                                   |
| <input type="checkbox"/> combates / peleados                | <input type="checkbox"/> pesimismo / crítica espíritu        |   |
| <input type="checkbox"/> juego, tomando riesgos imprudentes |  |   |
| <input type="checkbox"/> cotilleando / calumnia             |  |   |

4. Con detenimiento cada asunto de resentimiento, el miedo y la debilidad personal que has identificado anteriormente. En un documento separado, escribir un párrafo breve acerca de cada uno. Cada párrafo debe 1.) nombre de la debilidad, 2.) su causa, 3.) sus afectos, 4.) sus respuestas y 5). tus sentimientos. Aquí hay algunos ejemplos:

**Resentimiento:** Resentimiento a mi papá **porque** él no le importa escuchar mi explicación de por qué estoy deprimido. **Esto afecta** a mi autoestima. **Esto activa** mi enojo. **Esto me hace sentir** aún más deprimido.

**Temor:** Temo perder mi trabajo **porque** no poder mantener mi nivel de vida. Esto afecta mi autoestima y paz de la mente. **Esto activa** mi pasar demasiado tiempo en el trabajo cuando yo debo estar con mi familia. **Esto me hace sentir** muy estresado y vulnerables.

**Debilidad personal:** Intentar controlar a mi mejor amigo, **porque** tengo miedo de perderle. **Esto afecta** a mi comunicación con ella. **Esto activa** mi temor de ser abandonado. **Esto me hace sentir** muy asustados e impotentes.

**Debilidad personal:** Inapropiadamente expresar mi sexualidad en lugar de proporcionar la intimidad de que mi esposo quiere **porque** me siento sucia y unlovable. **Esto afecta** a nuestra relación. **Esto activa** mi resentimiento y enojo hacia mi esposo para no entender, y entonces yo odio por ser de esta manera. **Esto me hace sentir** solitario.