

4:e Steget – Personlig inventering enligt Stora Boken

"...undersöker och konfronteras med fakta. Det är ett försök att finna sanningen..."

Harm: sid 88-89

"För att ta itu med vår förbittring och harm satte vi dessa saker på pränt."

Vi gjorde upp en lista på de personer, myndigheter, företag, principer och förhållanden som vi brukade reta oss 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.

På vår lista över oförrätter antecknade vi efter varje namn orsak och verkan. Var det vår självkänsla, vår trygghet, våra ambitioner, våra personliga eller sexuella relationer som blivit störda?

[Kolumn 1] Jag tycker illa om	[Kolumn 2] Anledning	[Kolumn 3] Påverkar min(a)

Sätt endast upp en orsak till harm per papper – kolumn 4 finns på baksidan

Sammanställd efter förlaga från www.aabythebook.org

4:e Steget – Personlig inventering enligt Stora Boken

”...undersöker och konfronteras med fakta. Det är ett försök att finna sanningen...”

Våra egna misstag: sid 90

”Vi ställde upp våra fel framför oss i svart på vitt” [Kolumn 4]

Den handlingsplan vi följde såg ut så här: Vi insåg att människorna som gjorde oss orätt kanske var själsligen sjuka. Fastän vi inte tyckte om deras symptom och det som dessa symptom ställde till för oss var de liksom vi sjuka. Vi bad Gud hjälpa oss att visa dem samma tolerans, medlidande och tålmod som vi med glädje skulle visa en sjuk vän. När en person sårade oss, sade vi till oss själva: ”Detta är en sjuk människa. På vilket sätt kan jag hjälpa henne eller honom? Gud hjälp mig att inte bli arg eller starta gräl. Ske din vilja.”

Tillbaka till vår lista igen. Efter att ha eliminerat från våra sinnen de oförrätter som andra hade gjort oss, började vi resolut söka identifiera våra egna misstag. I vilka situationer hade vi varit själviska, oärliga, egennyttiga och rädda? Även om inte enbart vi själva var helt och hållet skyldiga till den uppkomna situationen försökte vi att bortse fullständigt från den andra inblandade personen. På vilket sätt var det vårt fel? Det var vår inventering, inte den andra personens. När vi insåg våra fel, skrev vi upp dem på ett papper. Vi ställde upp våra fel framför oss i svart på vitt. Vi erkände ärligt alla fel och var villiga att ställa dessa förhållanden till rätta.

I vilka situationer hade vi varit själviska?

I vilka situationer hade vi varit oärliga?

I vilka situationer hade vi varit egennyttiga och rädda?

4:e Steget – Personlig inventering enligt Stora Boken

”...undersöker och konfronteras med fakta. Det är ett försök att finna sanningen...”

Rädslor: sid 89-90

”Vi gick grundligt igenom våra rädslor. Vi skrev ned dem på papper även om de inte var kopplade till bitterhet från vår sida.”

Rädslan var en ond och frätande tråd insnodd i vår livslinje. Den satte i rörelse rader av omständigheter som ledde till motgångar som vi kände att vi inte förtjänade. Men hade vi inte själva satt bollen i rörelse? Ibland tänker vi att rädsla borde jämföras med stöld. Den verkar orsaka fler bekymmer.

Vi frågade oss själva varför vi var rädda. Var det inte därför att självtilliten svek oss? Självtillit var bra så långt som den räckte, men den räckte inte långt nog. En del av oss hade en gång haft ett starkt självförtroende men det löste inte helt problemet med rädsla – eller något annat problem. När vårt självförtroende gjorde oss kaxiga var det värre.

Vad är jag rädd för? (Inkl rädd för att mista något, rädd för att inte få något.)

Vi frågade oss själva varför vi var rädda.

Var det inte därför att självtilliten svek oss?

4:e Steget – Personlig inventering enligt Stora Boken

"...undersöker och konfronteras med fakta. Det är ett försök att finna sanningen..."

Sex: sid 89-92

"Vi gick igenom vårt eget sexuella beteende under de gångna åren."

I vilka situationer hade vi varit själviska, oärliga eller hänsynslösa? Vem hade vi sårat? Väckte vi omotiverad svartsjuka, misstankar eller bitterhet? Var låg vår skuld, vad skulle vi ha gjort istället?

I vilka situationer hade vi (i vårt beteende) varit själviska?

I vilka situationer hade vi (i vårt beteende) varit oärliga?

I vilka situationer hade vi (i vårt beteende) varit hänsynslösa?

Vem hade vi (genom vårt beteende) sårat?

Väckte vi omotiverad svartsjuka, misstankar och bitterhet?

Var låg vår skuld, vad skulle vi ha gjort istället?