

URAZY

Kto/co	Przyczyna	Moja reakcja	Natura mojej reakcji	Co sobie cenię (możliwy bożek)	Uwagi/komentarze
Czuję urazę do:	Przyczyna mojej urazy:	Jak zareagowałem:	Moja reakcja była:	Moja reakcja pokazała wartość:	
<i>Wymień osobę, grupę, instytucję itp.</i>	<i>Co się wydarzyło? Dlaczego jestem zły lub rozgorzcony?</i>	<i>Opisz działania i decyzje, jakie podjąłeś w odpowiedzi na przyczynę (bądź konkretny), i swoje uczucia w tym czasie.</i>	<i>Przykłady: samolubna, pyszna, lękliwa, mściwa, chroniąca siebie, nieuczciwa, nieuprzejma itd.</i>	<i>Co zostało zranione, zagrożone? Co chronisz przez swoją reakcję? (Np. własne ego, wygodę, poczucie bezpieczeństwa, dobytek, szacunek, relację itd.)</i>	

OBRACHUNEK LĘKÓW

Kto/co		Przyczyna	Moja reakcja	Natura mojej reakcji	Co sobie cenię (możliwy bójek)	Uwagi/komentarze
Boję się:	Przyczyna mojego lęku:	Jak zareagowałem:	Moja reakcja była:	Moja reakcja pokazała wartość:		
Przykłady: samotności, porażki, odrzucenia, mojego szefa itp.	Co się wydarzyło? Dlaczego się boję?	Opisz działania i decyzje, jakie podjąłeś w odpowiedzi na przyczynę (bądź konkretny), i swoje uczucia w tym czasie.	Przykłady: samolubna, pyszna, lękliwa, mściwa, chroniąca siebie, nieuczciwa, nieuprzejma itd.	Co zostało zranione, zagrożone? Co chroniłś przez swoją reakcją? (Np. własne ego, wygodę, poczucie bezpieczeństwa, dobytek, szacunek, relację itd.)		

OBRACHUNEK KRZYWD, JAKICH DOZNAŁEM

Kto/co		Przyczyna	Moja reakcja	Natura mojej reakcji	Co sobie cenię (możliwy bójek)	Uwagi/komentarze
Kto/co mnie skrzywdził/o	Zostałem skrzywdzony przez to, że:	Jak zareagowałem:	Moja reakcja była:	Moja reakcja pokazała wartość:		
Wymień, osobę, grupę, instytucję, itp.	Co się wydarzyło? W jaki sposób zostałem skrzywdzony?	Opisz swoje działania, decyzje i uczucia w odpowiedzi na przyczynę w tym czasie. Np. zraniony, zły, przerażony, zawstydzony, odrzucony, pobudzony, wyjątkowy, itp.	Przykłady: samolubna, pyszna, lękliwa, miściwa, chroniąca siebie, nieuczciwa, nieuprzejma itd.	Co zostało zranione, zagrożone? Co chroniłś przez swoją reakcję? Jakie pragnienie, marzenie, nadzieje zostały utracone/zniszczone/zaprzeczane?		

OBRACHUNEK KRZYWD, JAKIE WYRZĄDZIŁEM

Kto/co		Przyczyna		Moja reakcja		Natura mojej reakcji		Co sobie cenię (możliwy bożek)		Uwagi/komentarze	
Kogo skrzywdziłem:		Wyrządziłem krzywdę, gdy:		Jak zareagowałem:		Moja reakcja była:		Moja reakcja pokazała wartość:			
Wymień, osobę, grupę, instytucję, itp.		Co się wydarzyło? W jaki sposób wyrządziłem krzywdę?		Opisz swoje działania, decyzje i uczucia w odpowiedzi na przyczynę w tym czasie. Np. zraniony, zły, przerażony, zawstydzony, odrzucony, pobudzony, wyjątkowy, itp.		Przykłady: samolubna, pyszna, lękliwa, mściwa, chroniąca siebie, nieuczciwa, nieuprzejma itd.		Co miałeś nadzieję uzyskać wyrządzając tą krzywdę? Co chroniłes przez swoje działanie? (Np. własne ego, wygodę, poczucie bezpieczeństwa, itd.)			

OBRACHUNEK W SFERZE SEKSUALNEJ

Kto/co		Przyczyna		Moja reakcja		Natura mojej reakcji		Co sobie cenię (możliwy bożek)		Uwagi/komentarze	
Kto/czego doświadczyłem:		Wyszedłem poza Boży plan, kiedy:		Jak zareagowałem:		Moja reakcja była:		Moja reakcja pokazała wartość:			
Wymień osobę, grupę, instytucję itp.		Opisz wydarzenie, które przekroczyło Boże granice zdrowego seksu.		Opisz działania i decyzje, jakie podjąłeś w odpowiedzi na konflikt seksualny (bądź konkretny) i swoje uczucia w tym czasie.		Przykłady: samolubna, pyszna, lękliwa, mściwa, chroniąca siebie, nieuczciwa, nieuprzejma itd.		Co miałeś nadzieję zyskać, a przez to wyrzuciłeś krzywdę? Co chroniles przez swoją reakcją? Przykłady: własne ego, wygodę, bezpieczeństwo, dobra materialne, szacunek, relację itd.			

OBRACHUNEK SPRAW DOTYCZĄCYCH UZDROWIENIA

Kto/co		Przyczyna		Moja reakcja		Natura mojej reakcji		Co sobie cenię (możliwy bożek)		Uwagi/komentarze	
Sprawa: Skrzywdzeni:	Wyrządziłem krzywdę, gdy:	Opisz swoje działania, decyzje i uczucia w odpowiedzi na przyczynę w tym czasie.	Moja reakcja była:	Moja reakcja pokazała wartość:							
Wymień sprawę dotyczącą twojego uzdrowienia i kto został skrzywdzony	Na jakie sposoby wyrządziłeś krzywdę? (bądź konkretny)		Przykłady: samolubna, pyszna, lękliwa, mściwa, chroniąca siebie, nieuczciwa, nieuprzejma itd.	Co miałeś nadzieję zyskać wyrządzając tą krzywdę? Co chroniles przez swoje działanie? (Np. własne ego, wygodę, poczucie bezpieczeństwa, dobytek, szacunek, relację itd.)							