

Diventare consapevole di quanto i miei difetti di carattere compromettano la mia salute emotiva e la mia serenità, mi aiuta a scoprire modi migliori di vivere. Ammetto di essere impotente di fronte alle mie emozioni, ma posso ancora scegliere il mio comportamento.

Non più costretto dai miei difetti di carattere, faccio uso dei miei pregi. Imparo ad affidarmi e lasciare che Dio mi dia la forza di cui ho bisogno. Vivo solo un giorno alla volta.

CONOSCERE ME STESSO
Con onestà'

1. Elenco i difetti di carattere che mi stanno causando dolore o infelicità

2. In che modo ogni difetto causa difficoltà a me e agli altri?

3. Chi ho ferito con questo comportamento? (ricorda di indicare anche te stesso nell'elenco se necessario)

RECUPERO
Posso scegliere

4. Come un cambiamento del mio comportamento può migliorare le mie relazioni con gli altri?

5. Come possono i miei nuovi atteggiamenti e modi di pensare influire su coloro vicino a me?

6. Come un cambiamento del mio comportamento, del mio modo di pensare e dei miei atteggiamenti può influire sull'opinione che ho di me?

7. Elenco molte qualità positive o pregi dei quali sono orgoglioso

Per avere maggiori informazioni su come fare un inventario personale (Quarto Passo e Decimo Passo), bisogna riferirsi al libro *Emotivi Anonimi* e all'opuscolo *Passo dopo Passo*.

Anche *L'Inventario di Gruppo*, e in particolare il capitolo "La tua parte nel gruppo" può essere altrettanto utile.

Preghiera della serenità

Signore, concedimi la serenità di accettare le cose che non posso cambiare, il coraggio di cambiare quelle che posso e la saggezza di conoscerne la differenza.

Dammi la pazienza per i cambiamenti che richiedono tempo, la gratitudine per tutto ciò che ho, la tolleranza per coloro che sono differenti e la forza di rialzarmi e di tentare ancora, solo per oggi.

Il nostri gruppi si riuniscono anche telefonicamente tutti i giovedì alle 10,30 e alle 21,00. per Info: tramite WhatsApp 3482618130

Letteratura approvata da Emotion Anonymous.

Copyright EA International

tradotto e stampato in occasione del 1° Convegno nazionale EA e per il 1°Incontro per formare l' Area EA Europa Roma, 10/11 novembre 2018



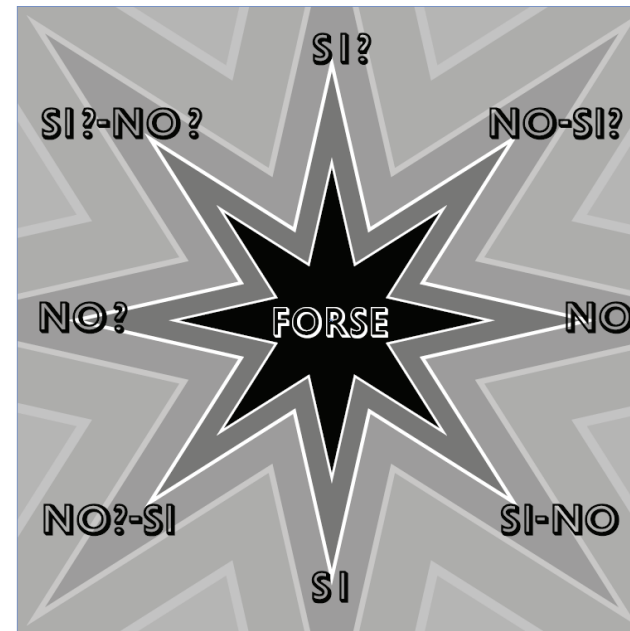
Edizione Emotions Anonymous

copyright: Emotions Anonymous P.O. Box 4245
St. Paul, Minnesota 55104-0245 - U.S.A

Tutti i diritti sono riservati nessuna parte di questo libro può essere riprodotta o trasmessa, sotto alcuna forma, o tramite alcun mezzo: meccanico, elettronico od altro, compresa la riproduzione fotostatica, la registrazione o attraverso alcun sistema di raccolta dati e riproduzione senza previa ed espressa autorizzazione scritta da parte dell'editore.



Un inventario personale



I miei punti di forza e i miei limiti

Il programma dei Dodici Passi di Emotivi Anonimi mi aiuta a vivere in modo più concreto e ad essere in pace con me stesso e con gli altri. Nel fare un inventario secondo il Quarto Passo, esamino i miei atteggiamenti abituali, le reazioni, i comportamenti e i pensieri per vedere se contribuiscono alle mie difficoltà personali e a quelle che ho con gli altri.

Questo è un grande approccio verso una maturità responsabile per la mia salute sociale, emotiva e spirituale..

Lascio da parte tutte le considerazioni su come gli altri si comportano o come le circostanze possono apparire per rendermi infelice. Considerando i miei rapporti con gli altri, cerco essenzialmente quei tratti di carattere che ostacolano relazioni positive.

Inoltre mi sforzo per identificare i miei pregi caratteriali. Posso poi enfatizzare questi pregi nella mia quotidianità e questo mi aiuta a diventare più sano in tutti gli aspetti della vita.

Non devo temere di fare un inventario. Si tratta semplicemente di un'autovalutazione dei miei punti di forza e delle mie debolezze, e di uno sguardo onesto sul mio comportamento e sui miei atteggiamenti per verificare se la mia vita è all'altezza del mio codice morale. È solo l'inizio di un processo di identificazione di quelle aree che posso migliorare per costruire un nuovo stile di vita.

Di seguito una lista delle caratteristiche che possono essere usate per identificare sentimenti, atteggiamenti e comportamenti che favoriscono oppure ostacolano la mia serenità.

Le caratteristiche compaiono appaiate per facilitarmi a rispondere se pratico l'una oppure l'altra.

1.
Autocommiserante: sentirsi dispiaciuto per me stesso
Altruista: preoccupato per gli altri
2.
Risentito: avere rancore
Misericordioso: non avere rancore
3.
Critico con il prossimo: trovare difetti
Tollerante: essere amorevole e comprensivo
4.
Sospettoso: non fiducioso
Fiducioso
5.
Inopportuno arrabbiato: offendo me stesso, gli altri o rovino le cose
Paziente: calmo e comprensivo
6.
Teso e apprensivo: ansioso e pauroso
Rilassato e calmo: vivere un giorno alla volta
7.
Introverso: vergognoso, timido, pauroso ad esprimermi
Estroverso: aperto e interessato al mio prossimo
8.
Geloso
Consapevole del mio valore: cerco il buono che c'è in me

9.
Impaurito: insicuro di me stesso
Fiducioso: sicuro di me
10.
Cupo o depresso: triste e sto male
Ottimista e gioioso: pieno di speranza e felice
11.
Procrastinante: rimando le cose
Sollecito: faccio le cose per tempo
12.
Pettegolo: parlo in modo poco gentile degli altri
Rispettoso dell'altrui privacy degli: mi occupo delle mie cose e non parlo di quelle degli altri
13.
Ossessionati dai problemi personali: solo alle mie preoccupazioni
Disponibile: faccio delle cose per gli altri
14.
Autoindulgente: metto sempre me stesso al primo posto
Disciplinato: cerco di migliorare me stesso
15.
Avido: prendo più di quello che mi spetta
Generoso: condivido con gli altri
16.
Presuntuoso: penso di avere sempre ragione
Tollerante: aperto di mente e accetto gli altri come sono
17.
Arrogante: presuntuoso e vanitoso
Umile: accetto me stesso per come sono
18.
Dominante: voglio sempre che le cose vadano come voglio io
Premuroso: penso agli altri
19.
Irrealistico: mi aspetto troppo e troppo presto
Realistico: vedo le persone e le cose per quello che sono
20.
Ingrato: mi lamento spesso
Grato per i doni ricevuti: grato per tutte le cose buone
21.
Colpevole per il passato
Vivo nel qui e ora: accetto quello che è successo ma non ci penso in continuazione

22.
Abbattuto: senza speranze
Pieno di speranza
23. **Ipersensibile:** facilmente vulnerabile e permaloso
Disposto ad ammettere le colpe: disposto ad ammettere quando faccio qualcosa di sbagliato
24.
Cocciuto: che si rifiuta di cedere
Amabile: che va d'accordo con il prossimo
25.
Disonesto con me stesso: mentire a se stessi facendo finta di essere quello che non si è
Sincero: onesto con me stesso
26.
Impaziente: non disposto ad aspettare
Paziente: disposto ad aspettare
27.
Disonesto: che si appropria di ciò che non è suo
Rispettoso delle cose degli altri: non tocca le cose degli altri
28.
Dispendioso: utilizzare di più di ciò di cui si ha bisogno
Prudente: utilizzare solo ciò di cui si ha bisogno
29.
Pigro: non disposto a lavorare
Fare la propria parte
30.
Incurante e disordinato: che non si prende cura delle
Accurato e pulito
31.
Irrispettoso: rude con gli altri
Rispettoso: educato
32.
Che incolpa gli altri
Accetta la propria responsabilità
33.
Irresponsabile: inaffidabile
Responsabile: fare ciò che ci si aspetta da me
34.
Mettere a confronto
Non mi confronto con gli altri: Accettazione di se stesso e del proprio operato: