

INVENTAIRE DES RESENTIMENTS

INSTRUCTIONS POUR COMPLÉTER CET INVENTAIRE

Instruction 1 – Nous commençons par faire la liste de nos ressentiments. Nous énumérons les personnes, les institutions ou les idées ou principes envers qui nous vivons de la colère. Nous complétons d'abord la Colonne 1, de haut en bas. Nous n'écrivons rien dans les autres colonnes pour le moment.

Instruction 2 – Une fois que la Colonne 1 est terminée, nous repartons du haut de la liste et nous nous demandons pourquoi nous sommes en colère. Nous écrivons alors succinctement nos réponses dans la Colonne 2, de haut en bas. Nous n'écrivons rien dans les autres colonnes pour le moment.

Instruction 3 – Une fois que la Colonne 2 est terminée, nous retournons au premier ressentiment de la liste et nous inscrivons, dans la Colonne 3, ce qui nous a blessé et mis en colère. Est-ce notre estime de soi, notre sécurité, nos ambitions, nos relations personnelles ou sexuelles qui ont été menacées ? Pour chacun des ressentiments, nous inscrivons le ou les aspects qui ont été touchés par la situation (possibilité de plusieurs). Nous n'écrivons rien dans la Colonne 4 pour le moment.

Instruction 4 - Une fois que la Colonne 3 et les sous-colonnes sont terminées, nous retournons au premier ressentiment de la liste et nous nous demandons si nous avons une part de responsabilité dans la situation. Il est alors très important de mettre de côté les torts que les autres nous ont faits. Nous sommes rendus ici à examiner notre conduite et non pas celle des autres. Nous cherchons donc à déterminer qu'elles ont été nos propres erreurs. Où avons-nous été égoïstes, et malhonnêtes, où avons-nous été affecté par nos peurs, où avons-nous manqué de considération pour les autres ? En nous posant ces questions, nous complétons la Colonne 4 et les sous-colonnes concernées.

		Colonne 3				Colonne 4									
		Cela m'affecte dans...								Qu'elle est ma part de responsabilité dans la situation ?					
		Instinct social		Instinct sécurité		Instinct sexuel		Ambitions							
		Estime de soi	Relations personnelles	Matériel	Émotionnel	Relations normales	Relations cachées	Sociales	Sécuritaires	Sexuelles	Égoïsme	Malhonnêteté	Peurs	Manque de considération	
		Colonne 1		Colonne 2											
		Je fais du ressentiment après...		Parce que ... (la cause)											
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															

Une fois l'inventaire terminé, en lisant de gauche à droite, nous voyons maintenant nos ressentiments (Colonne 1), ses causes (Colonne 2), les parties de notre moi / ego qui ont été affectées (Colonne 3) et la nature exacte des carences présentes en nous qui ont permis au ressentiment de faire surface et de nous bloquer de la volonté de notre Puissance supérieure (Colonne 4).

EXAMEN DE NOTRE CONDUITE SEXUELLE

INSTRUCTIONS POUR COMPLÉTER CET INVENTAIRE

Instruction 1 – Nous commençons par faire la liste de toutes les personnes que nous avons blessées d'une façon ou d'une autre. Nous complétons d'abord la Colonne 1, de haut en bas. Nous n'écrivons rien dans les autres colonnes pour le moment.

Instruction 2 - Nous inscrivons ensuite ce que nous leur avons fait dans la Colonne 2. Nous n'écrivons rien dans les autres colonnes pour le moment.

Instruction 3 - Pour chacune de ces situations, nous inscrivons le ou les aspects de notre personne qui ont été touchés par la situation (possibilité de plusieurs). Est-ce notre estime personnelle, notre sécurité, nos ambitions ou notre instinct sexuel qui est à l'origine de cette situation ? Nous n'écrivons rien dans la Colonne 4 pour le moment.

Instruction 4 - Se référant à notre liste à nouveau, nous nous demandons quelles sont nos torts dans ces situations. Il est alors très important de mettre de côté les torts que les autres nous ont faits. Nous sommes rendus ici à examiner notre conduite et non pas celle des autres. Nous cherchons donc à déterminer qu'elles ont été nos propres erreurs. Où avons-nous été égoïstes, et malhonnêtes, où avons-nous été affecté par nos peurs, où avons-nous manqué de considération pour les autres ? En nous posant ces questions, nous complétons la Colonne 4 et les sous-colonnes concernées.

	Colonne 1 J'ai blessé ...	Colonne 2 Je lui ai fait ...	Colonne 3 Cela m'affecte dans...							Colonne 4 Qu'elle est ma part de responsabilité dans la situation ?						
			Instinct social		Instinct sécurité		Instinct sexuel		Ambitions			Égoïsme	Malhonnêteté	Peurs	Manque de considération	
			Estime de soi	Relations personnelles	Matériel	Émotionnel	Relations normales	Relations cachées	Sociales	Sécuritaires	Sexuelles					
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																

En lisant de gauche à droite, nous voyons maintenant à qui (Colonne 1) nous avons fait du mal (Colonne 2), la partie de nous qui est à l'origine de ce mal (Colonne 3), et la nature exacte de nos défauts qui ont causé du tort et qui nous ont éloigné de la volonté de notre Puissance supérieure (Colonne 4).

EXAMEN DE MES TORTS AUTRES QUE SEXUELS

INSTRUCTIONS POUR COMPLÉTER CET INVENTAIRE

Instruction 1 – Nous commençons par faire la liste des personnes à qui nous avons fait du tort et dont le nom n'est pas déjà inscrit dans une autre partie de notre inventaire. Nous complétons d'abord la Colonne 1, de haut en bas. Nous n'écrivons rien dans les autres colonnes pour le moment.

Instruction 2 - Nous inscrivons ensuite ce que nous leur avons fait dans la Colonne 2. Nous n'écrivons rien dans les autres colonnes pour le moment.

Instruction 3 - Pour chacune de ces situations, nous inscrivons le ou les aspects de notre personne qui ont été touchés par la situation (possibilité de plusieurs). Est-ce notre estime personnelle, notre sécurité, nos ambitions ou notre instinct sexuel qui est à l'origine de cette situation ? Nous n'écrivons rien dans la Colonne 4 pour le moment.

Instruction 4 - Se référant à notre liste à nouveau, nous nous demandons quelles sont nos torts dans ces situations. Il est alors très important de mettre de côté les torts que les autres nous ont faits. Nous sommes rendus ici à examiner notre conduite et non pas celle des autres. Nous cherchons donc à déterminer qu'elles ont été nos propres erreurs. Où avons-nous été égoïstes, et malhonnêtes, où avons-nous été affecté par nos peurs, où avons-nous manqué de considération pour les autres ? En nous posant ces questions, nous complétons la Colonne 4 et les sous-colonnes concernées.

		Colonne 3		Colonne 4										
		Cela m'affecte dans...						Qu'elle est ma part de responsabilité dans la situation ?						
		Instinct social		Instinct sécurité		Instinct sexuel		Ambitions						
		Estime de soi	Relations personnelles	Matériel	Émotionnel	Relations normales	Relations cachées	Sociales	Sécuritaires	Sexuelles	Égoïsme	Malhonnêteté	Peurs	Manque de considération
		Colonne 1	Colonne 2											
		J'ai blessé ...	Je lui ai fait ...											
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														

En lisant de gauche à droite, nous voyons maintenant à qui (Colonne 1) nous avons fait du tort (Colonne 2), la partie de nous qui est à l'origine de ce tort (Colonne 3), et la nature exacte de nos défauts qui ont causé du tort et qui nous ont éloigné de la volonté de notre Puissance supérieure (Colonne 4).