

# ANEXO 1

## IDENTIFICA TUS PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS Y ACTITUDES

Piensa atentamente en tus **sentimientos, pensamientos y actitudes** y dile al Espíritu Santo que te revele de dónde vienen, qué pasa por tu mente y cuál fue el detonante.

1. ¿Por qué estoy así?

- ☐ Recibí un diagnóstico médico.
- ☐ Me hirieron.
- ☐ Pasaron por encima de mis derechos.
- ☐ Caí en pecado.
- ☐ Fueron infieles, injustos, groseros, déspotas... conmigo

2. ¿Qué me molestó?

- ☐ La actitud de..., sus palabras, sus maneras...
- ☐ Que violaran mi derecho de...
- ☐ Que no puedo ser fuerte y resistir la tentación...

3. ¿Cómo me siento?

- ☐ Tengo miedo.
- ☐ Estoy confundido.
- ☐ Estoy muy enojado (conmigo, con los demás, con Dios).
- ☐ Rechazado, burlado, juzgado, intimidado, abusado...
- ☐ Triste.

4. ¿Por qué me siento así?

- ☐ Siempre me pasa.
- ☐ La situación no cambia.
- ☐ No hay para mí esperanza.
- ☐ No sé por qué caigo vez tras vez.

5. ¿Cómo actué ante la situación?

- ☐ Con violencia.
- ☐ Me aislé.
- ☐ Alegando, quería exponer mis argumentos.
- ☐ Con remordimiento, preguntándome qué pasó, sin arrepentimiento...



6. ¿Cómo estoy actuando?

- ☐ Sin deseos de hacer nada, aislado, sin hablar y con pensamientos obsesivos...
- ☐ Prevenido, con delirio de persecución, a la defensiva...
- ☐ Indiferente, orgulloso, altivo y arrogante...

7. ¿Qué mentiras creo?

- ☐ ¡No me importan los demás, puedo solo!
- ☐ ¡Estoy hartol!
- ☐ ¡Mejor no hago nada!, ¡no importo!, ¡no soy digno de valor o ser amado!
- ☐ ¡Nunca saldré de esta situación, lo intenté y nada pasó...!

8. ¿Qué confieso?

- ☐ Enojo, ira, mucha rabia, odio...
- ☐ Orgullo, venganza, retaliación...
- ☐ Autoconmiseración, lástima, dolor, amargura...
- ☐ Dios no está conmigo, él tiene favoritos...

9. ¿A quién perdono por mis demandas o sus demandas?

- ☐ A mí mismo.
- ☐ A un familiar o un amigo muy cercano.
- ☐ A una autoridad.
- ☐ A otros.

10. ¿Necesito hacer o repetir algún proceso de ministración?

- ☐ Perdón (a otros, a mí mismo).
- ☐ Sanidad de pensamientos en contra de Dios.
- ☐ Cambiar a diario mi manera de pensar.
- ☐ Morir al yo.
- ☐ Sanidad interior.
- ☐ No, solo necesito recordar qué hizo Jesús en los momentos de sanidad interior y cambiar mis pensamientos por la Palabra de Dios.