Decima Unidad Tarea#4

¿Con que frecuencia debemos hacer un inventario personal?

El libro Funciona: como y porque nos dice que aunque el objetivo es tener conciencia de nosotros mismos continuamente, durante todo el día, resulta muy útil sentarse al final de la jornada y <<trabajar>> este paso. Necesitamos la constancia de hacer algo todos los días para que se convierta en un hábito y para que interioricemos los principios espirituales de esa actividad. A medida que nos mantenemos limpios y los días de abstinencia continua se convierten en semanas, meses y años, veremos que el inventario personal se transforma en un acto reflejo; que hacer un seguimiento de nuestro estado espiritual surge con naturalidad, sin necesidad de pensar demasiado. Nos daremos cuenta enseguida si vamos en una dirección que no nos interesa o estamos a punto de caer en un comportamiento que seguramente hará daño. Empezamos a poder rectificar. Por lo tanto, la frecuencia con la que se debe hacer formalmente el inventario personal podría depender de nuestra experiencia de recuperación. Al principio, algunos nos sentamos al empezar el día, al terminar, o en ambos momentos, y repasamos el folleto 9, vivir el programa, o algo parecido, para <<tomarnos la temperatura espiritual>>. Lo importante es que sigamos haciéndolo hasta que se convierta en un habito, hasta que sea algo automático en nosotros vigilar nuestra recuperación y nuestro estado espiritual, notar enseguida si nos estamos apartando del camino y trabajar para lo corregido.

1.-¿Por qué es tan importante seguir haciendo un inventario personal hasta que se convierta en algo automático?

2.-¿Qué entendí como resultado de este trabajo?