Cuarta Unidad Tarea #5

Resentimiento

Tenemos resentimientos cuando revivimos viejos sentimientos, cuando somos incapaces desprendernos de ellos, cuando no podemos olvidar ni perdonar algo que nos ha molestado. En el inventario personal enumeraremos los resentimientos por muchas razones. Primero, nos ayudara a desprendernos de viejos enojos que afectan nuestra vida de hoy. Segundo, explorar nuestros resentimientos nos ayudará a identificar las formas en las cuales nos poníamos en situación de que los demás nos decepcionaran, especialmente cuando nuestras expectativas eran demasiado altas. Por último, hacer una lista de nuestros resentimientos pondrá al descubierto patrones de comportamiento que nos mantenían atrapados en un ciclo de ira, de auto-compasión, o de las dos cosas.

1.- ¿Con quiénes estoy resentido? Explica las situaciones que llevaron al resentimiento.

2.- ¿Con qué instituciones (educativas, gubernamentales, religiosas, penitenciarias, cívicas) estoy resentido? Explica las situaciones que llevaron al resentimiento.

3.- ¿Cuál fue el motivo, o qué creía, que me hizo actuar así en esas situaciones?

4.- ¿De qué forma mi deshonestidad ha contribuido a que tenga resentimientos?

5.- ¿De qué forma mi incapacidad o falta de fuerza de voluntad para tener ciertos sentimientos me causó resentimiento?

6.- ¿De qué forma mi comportamiento ha contribuido a que tenga resentimientos?

7.- ¿Me da miedo examinar mi papel en las situaciones que me causaron resentimientos? ¿Por qué?

8.- ¿De qué forma mis resentimientos han afectado mis relaciones con migo mismo, con los demás y con un poder superior?

9.- ¿Qué ideas repetitivas noto en mis resentimientos?

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