Cuarta Unidad Tarea #6

Sentimientos

Deseamos examinar nuestros sentimientos por la misma razón por la que examinamos nuestros resentimientos, nos ayudará a descubrir el papel que jugamos en nuestra propia vida. Además, cuando empezamos a estar limpios, la mayoría no nos acordamos de cómo sentir. Incluso aunque llevemos tiempo en recuperación, seguimos descubriendo nueva información sobre las maneras en las que reprimíamos los sentimientos.

1.- ¿Cómo identifico mis sentimientos personales?

2.- ¿Cuáles son los sentimientos que menos me permito sentir?

3.- ¿Por qué he tratado de reprimir mis sentimientos?

4.- ¿Qué medios he utilizado para negar como me sentía realmente?

5.- ¿Quién o qué desencadenaba un sentimiento? ¿Cuál era el sentimiento? ¿Cuáles eran las situaciones? ¿Cuál era mi papel en cada situación?

6.- ¿Cuáles fueron las motivaciones o creencias que me llevaron a actuar de esa manera en esas situaciones?

7.- ¿Qué hago con mis sentimientos cuando los identifico?

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