

## 4. trin \*Resentments

		Kolonne 3 Selvet Ud for hvert navn på min liste over resentments opfører jeg, hvad der forårsager, at jeg føler mig krænkede. Var det mit selvværd, mine ambitioner, mine personlige eller seksuelle forhold, der var berørt heraf?								Kolonne 4 Ved at lægge andres uret begået mod mig til side, så jeg beslutsomt på mine egne fejltagelser. Hvad gjorde jeg, om noget, for at igangsætte den række af omstændigheder, der siden fik mennesker eller institutioner til at begå uret over for mig og som til sidst førte til at jeg bar nag til dem for at have gjort sådan?	Kolonne 5 Præcis, hvilke karakterbrister, fejl, defekt, mangel, fik mig til at gøre, hvad jeg gjorde, eller til at holde fast ved gamle krænkelse, selvom jeg måske ikke havde gjort noget for at have forårsaget dem?								
		Sociale Instinkt		Sikkerheds instinkt		Sex instinkt		Ambitioner											
		Selvagtelse	Personlige forhold	Materielle	Følelses-mæssige	Acceptable Seksuelle forhold	Skjulte seksuelle forhold	Sociale	Sikkerhed	Seksuelle									
Kolonne 1 Jeg anfører mennesker, institutioner eller principper som jeg føler vrede overfor.	Kolonne 2 Jeg spørger mig selv, hvorfor jeg er vred, hvad gjorde de mod mig, som forårsager vreden?																		
Jeg er harm på:	Fordi:																		

Resentments er en gentagen følelse af dyb og bitter vrede og modvilje.

Selvisk betyder, at man kun er interesseret i opfyldelsen af egne ønsker eller behov, uden tanke for andre menneskers behov eller ønsker.

Self-seeking betyder, at man forsøger at fremme egne interesser.

### Vejledning for udfyldelse af skemaet

- Når vi beskæftiger os med vrede, skriver vi det ned på papir. Vi laver en liste over mennesker, principper og institutioner, som vi er vrede på. Udfyld 1. kolonne fra top til bund, gerne på flere ark. Gør intet ved kolonne 2, 3, 4 og 5, før kolonne 1 er helt færdigudfyldt.
- Vi spørger os selv om grunden til vor vrede. Udfyld kolonne 2 fra top til bund. Gør intet ved kolonne 3, 4 og 5 før kolonne 2 er helt færdigudfyldt.
- På vores "vredesliste" skriver vi ud for hvert navn årsagen til vor harme. Var det selvagtelse, vor tryghed, vore ambitioner, vore personlige eller seksuelle forhold som havde været involveret? Udfyld kolonne 3 fra top til bund. Start med selvagtelse og slut med kolonnen seksuelle ambitioner. Gør intet ved kolonne 4, før kolonne 3 er helt færdigudfyldt.
- Atter vender vi tilbage til vor liste. Ser vi bort fra de fejltagelser, der er begået af andre, så ser vi mere beslutsomt på vore egne fejltagelser. Kolonne 4
- Hvor havde vi været selviske, uærlige, egoistiske eller frygtsomme? Mens vi spørger os selv om ovenstående spørgsmål, udfylder vi de fire kolonner i kolonne 5.

Når vi læser fra venstre mod højre ser vi nu harmen (kolonne 1), grunden (kolonne 2), den del af selvet, der var påvirket (kolonne 3), vores egen andel (kolonne 4), den nøjagtige natur af de defekter i os, der tillod harmen at indkapsle og afskære os fra Gud vilje. (kolonne 5)



## 4. trin Frygt

		Kolonne 3 Selvet								Kolonne 4	Kolonne 5							
		Ud for hvert navn på min liste over frygt anfører jeg den del af mig selv, der er berørt heraf. Er det mit selvværd, mine ambitioner, mine personlige eller seksuelle forhold der blev truet?									Hvad gjorde jeg, om noget, for at starte det hele og igangsætte det sæt omstændigheder, der førte til at jeg befandt mig i en position til at føle frygt?	Præcis, hvilke karakterbrister, fejl, defekt, mangel, fik mig til at gøre, hvad jeg gjorde eller til at holde fast ved gammel frygt, selvom jeg måske ikke havde gjort noget for at have forårsaget den?						
		Sociale Instinkt		Sikkerheds instinkt		Sex instinkt		Ambitioner				Selvisk	Uærlig	Self-seeking* og bange	Ubetenksom			
Selvagtelse	Personlige forhold	Materielle	Følelses-mæssige	Acceptable Seksuelle forhold	Skjulte seksuelle forhold	Sociale	Sikkerhed	Seksuelle										
<b>Kolonne 1</b> Jeg anfører mennesker, institutioner eller principper, som jeg frygter.	<b>Kolonne 2</b> Hvad vil de gøre ved mig? Skal jeg måske i fængsel? Kommer jeg til at miste noget materielt værdifuldt? Mister jeg ansigt? Resulterer det i skilsmisse? Vil det ødelægge et personligt forhold? Kunne jeg miste mit arbejde? Og så videre																	
Jeg frygter:	Fordi:																	

Selvisk betyder, at man kun er interesseret i opfyldelsen af egne ønsker eller behov, uden tanke for andre menneskers behov eller ønsker.

Self-seeking betyder, at man forsøger at fremme egne interesser.

### Vejledning for udfyldelse af skemaet

- Når vi beskæftiger os med frygt, skriver vi det ned på papir. Vi laver en liste over mennesker, principper og institutioner, som vi frygter. Udfyld 1. kolonne fra top til bund, gerne på flere ark. Gør intet ved kolonne 2, 3, 4 og 5, før kolonne 1 er helt færdigudfyldt.
- Vi spørger os selv om grunden til vor frygt. Udfyld kolonne 2 fra top til bund. Gør intet ved kolonne 3, 4 og 5 før kolonne 2 er helt færdigudfyldt.
- På vores frygtliste skriver vi ud for hvert navn årsagen til vor frygt. Var det selvagtelse, vor tryghed, vore ambitioner, vore personlige eller seksuelle forhold som havde været involveret? Udfyld kolonne 3 fra top til bund. Start med selvagtelse og slut med kolonnen seksuelle ambitioner. Gør intet ved kolonne 4, før kolonne 3 er helt færdigudfyldt.
- Atter vender vi tilbage til vor liste. Ser vi bort fra de fejltagelser, der er begået af andre, så ser vi mere beslutsomt på vore egne fejltagelser. Kolonne 4
- Hvor havde vi været selviske, uærlige, egoistiske eller frygtsomme? Mens vi spørger os selv om ovenstående spørgsmål, udfylder vi de fire kolonner i kolonne 5.

Når vi læser fra venstre mod højre ser vi nu frygten (kolonne 1), grunden (kolonne 2), den del af selvet der var påvirket (kolonne 3), vores egen andel (kolonne 4), den nøjagtige natur af de defekter i os, der tillod frygten at indkapsle og afskære os fra Gud vilje. (kolonne 5)



## 4. trin Seksuelle adfærd

		Kolonne 3 Selvet Ud for hvert navn på min liste over dem jeg skadede med min seksuelle adfærd, anfører jeg hvilken del af mit Selv, der fik mig til at gøre, hvad jeg gjorde? Var det forårsaget af det sociale instinkt, sikkerhedsinstinktet eller det seksuelle instinkt?								Kolonne 4 Hvilke følelser fremkaldte jeg i andre? Vakte jeg utilbørligt misundelse, mistanke, bitterhed, vrede, ønske om gengældelse, frygt, osv.? Hvad skulle jeg have gjort i stedet?	Kolonne 5 »Selvisk« »Uærlig« »Self-seeking og bange« »Ubetænksom« Hvilke af de nævnte karakterbrister fik mig til at gøre, hvad jeg gjorde, som skadede andre?			
		Sociale Instinkt		Sikkerheds instinkt		Sex instinkt		Ambitioner						
		Selvagtelse	Personlige forhold	Materielle	Følelses-mæssige	Acceptable Seksuelle forhold	Skjulte seksuelle forhold	Sociale	Sikkerhed	Seksuelle				
Kolonne 1 Hvem skadede jeg?	Kolonne 2 Hvad gjorde jeg?										Selvisk	Uærlig	Self-seeking* og bange	Ubetænksom

Selvisk betyder, at man kun er interesseret i opfyldelsen af egne ønsker eller behov, uden tanke for andre menneskers behov eller ønsker.

Self-seeking betyder, at man forsøger at fremme egne interesser.

### Vejledning for udfyldelse af skemaet

- Når vi beskæftiger os med seksuel skade påført andre, skriver vi det ned på papir. Vi laver en liste over mennesker, principper og institutioner, som vi har skadet. Udfyld 1. kolonne fra top til bund, gerne på flere ark. Gør intet ved kolonne 2, 3, 4 og 5, før kolonne 1 er helt færdigudfyldt.
- Vi skriver, hvad vi gjorde. Udfyld kolonne 2 fra top til bund. Gør intet ved kolonne 3, 4 og 5 før kolonne 2 er helt færdigudfyldt.
- På vores liste over seksuel skade påført andre, skriver vi ud for hvert navn, hvilken del af vores Selv, som fik os til at gøre, det vi gjorde.. Var det selvagtelse, vor tryghed, vor ambitioner, vore personlige eller seksuelle forhold som havde været involveret? Udfyld kolonne 3 fra top til bund. Start med selvagtelse og slut med kolonnen seksuelle ambitioner. Gør intet ved kolonne 4, før kolonne 3 er helt færdigudfyldt.
- Atter vender vi tilbage til vor liste. Hvilke følelser fremkaldte vi i andre? Vakte vi utilbørligt misundelse, mistanke, bitterhed, vrede, ønske om gengældelse, frygt, osv.? Hvad skulle vi have gjort i stedet? Kolonne 4
- Hvilke karakterbrister fik os til at gøre, hvad vi gjorde, som skadede andre? Havde vi været selviske, uærlige, self-seeking og bange eller ubetænksomme? Mens vi spørger os selv om ovenstående spørgsmål, udfylder vi de fire kolonner i kolonne 5.

Når vi læser fra venstre mod højre ser vi nu navnet (kolonne 1), skaden (kolonne 2), den del af selvet der forårsagede vores handling (kolonne 3), vores egen andel (kolonne 4), den nøjagtige natur af de defekter i os, der fik os til at gøre det vi gjorde, og som indkapsler os i skyld og skam og derved afskære os fra Gud vilje. (kolonne 5)



## 4. trin Tilbageblik på Skade påført andre

		Kolonne 3 Selvet								Kolonne 4	Kolonne 5						
		Ud for hvert navn på min liste over dem jeg skadede, anfører jeg hvilken del af mit Selv, der fik mig til at gøre, hvad jeg gjorde? Var det forårsaget af det sociale instinkt, sikkerhedsinstinktet eller det seksuelle instinkt?								Hvilke følelser fremkaldte jeg i andre? Vakte jeg utilbørligt misundelse, mistanke, bitterhed, vrede, ønske om gengældelse, frygt, osv.? Hvad skulle jeg have gjort i stedet?	»Selvisk« »Uærlig« »Self-seeking og bange« »Ubetænksom« Hvilke af de nævnte karakterbrist fik mig til at gøre, hvad jeg gjorde, som skadede andre?						
		Sociale Instinkt		Sikkerheds instinkt		Sex instinkt		Ambitioner			Selvisk	Uærlig	Self-seeking* og bange	Ubetænksom			
		Selvagtelse	Personlige forhold	Materielle	Følelses-mæssige	Acceptable Seksuelle forhold	Skjulte seksuelle forhold	Sociale	Sikkerhed						Seksuelle		
Kolonne 1	Kolonne 2																
Hvem skadede jeg?	Hvad gjorde jeg?																

Selvisk betyder, at man kun er interesseret i opfyldelsen af egne ønsker eller behov, uden tanke for andre menneskers behov eller ønsker.

Self-seeking betyder, at man forsøger at fremme egne interesser.

### Vejledning for udfyldelse af skemaet

- Når vi beskæftiger os med skade påført andre, skriver vi det ned på papir. Vi laver en liste over mennesker, principper og institutioner, som vi har skadet. Udfyld 1. kolonne fra top til bund, gerne på flere ark. Gør intet ved kolonne 2, 3, 4 og 5, før kolonne 1 er helt færdigudfyldt.
- Vi skriver, hvad vi gjorde. Udfyld kolonne 2 fra top til bund. Gør intet ved kolonne 3, 4 og 5 før kolonne 2 er helt færdigudfyldt.
- På vores liste over skade påført andre, skriver vi ud for hvert navn, hvilken del af vores Selv, som fik os til at gøre, det vi gjorde.. Var det selvagtelse, vor tryghed, vor ambitioner, vore personlige eller seksuelle forhold som havde været involveret? Udfyld kolonne 3 fra top til bund. Start med selvagtelse og slut med kolonnen seksuelle ambitioner. Gør intet ved kolonne 4, før kolonne 3 er helt færdigudfyldt.
- Atter vender vi tilbage til vor liste. Hvilke følelser fremkaldte vi i andre? Vakte vi utilbørligt misundelse, mistanke, bitterhed, vrede, ønske om gengældelse, frygt, osv.? Hvad skulle vi have gjort i stedet? Kolonne 4
- Hvilke karakterbrister fik os til at gøre, hvad vi gjorde, som skadede andre? Havde vi været selviske, uærlige, self-seeking og bange eller ubetænksomme? Mens vi spørger os selv om ovenstående spørgsmål, udfylder vi de fire kolonner i kolonne 5.

Når vi læser fra venstre mod højre ser vi nu navnet (kolonne 1), skaden (kolonne 2), den del af selvet der forårsagede vores handling (kolonne 3), vores egen andel (kolonne 4), den nøjagtige natur af de defekter i os, der fik os til at gøre det vi gjorde, og som indkapsler os i skyld og skam og derved afskære os fra Gud vilje. (kolonne 5)

