

Упражнение на готовность

Задача этого упражнения помочь нам подготовиться к тому, чтобы оставить нежелательные и вредящие вам черты характера, которые вы обнаружили в себе, работая по четвертому шагу. Когда это необходимо, загляните в ваш письменный опросник по четвертому шагу.

Гордыня: чрезмерное самомнение, пренебрежительное поведение и отношение к окружающим.

1. Приведите примеры, которые показывают, что вы хотите избавиться от своей постоянной потребности производить впечатление на окружающих.
2. Какие трудности возникают у вас, когда вы пытаетесь меньше любоваться собственной персоной?

Алчность: неудержимое стремление приобретать, постоянное ощущение, что "не хватает" того или иного.

3. Что вы боитесь потерять, избавившись от своего интенсивного желания обладать материальными вещами?
4. Что вы приобретаете, избавляясь от алчности?

Похоть: неразборчивые связи, интенсивная вовлеченность в нездоровую, извращенную половую активность.

5. Какое нездоровое сексуальное поведение вы хотели бы остановить?
6. Как изменится ваше социальное поведение, если вы перестанете потакать похоти?

Нечестность: обман, обыкновение добиваться выгоды путем вранья и вымогательства, самооправдание, попытки "обелить" себя.

7. Чего вы опасаетесь, когда осознаете необходимость сказать правду.
8. Каким образом честность может исправить вашу жизнь?

Зависть: болезненная тоска или негодование по поводу успеха или выгоды, достигнутой другим, сочетающиеся с желанием получить столь же ощутимую выгоду, успех, удовольствие.

9. Каким способом вы готовы ограничить свои неадекватные претензии на высокое общественное положение и материальное благополучие?
10. Как изменится и какой станет ваша жизнь, когда вы перестанете испытывать зависть?

Лень: отсутствие стремления к активности и напряжению, недостаток энергии и силы, избегание ответственности.

11. Опишите примеры, которые показывают, что вы желаете работать более продуктивно?

12. Какие меры вы принимали, чтобы избавиться от привычки откладывать дела на потом?

+ Какой пользы для себя вы желаете достичь, ограничивая себя в своих пристрастиях?

+ Отчего вы готовы отказаться из своих дефектов характера?

Далее прочтите список дефектов характера, допишите те, которых, по вашему мнению, здесь не хватает, и продолжая работу дальше по списку, по мере готовности пользуйтесь вопросами вышестоящего опросника, используя те из них, которые, как вам кажется, сделают вашу работу наиболее полной и точной.

Дефекты характера:

жалость к себе

недоверие

мстительность

своеволие

клевета

осуждение

равнодушие

злопамятность

нерешительность

обидчивость

трусость

эгоизм

жестокость

сквернословие

корысть (манипуляция)

льстивость

ревность

упрямство

скрытность

подозрительность

пессимизм

безответственность