EL CUARTO PASO DE MIS RESPONSABILIDADES

Al estar en code activa, muchas veces no cumplimos con nuestras responsabilidades y ello nos lleva a muchas angustias. Sabemos que algo esta mal en nosotros, pero no definimos que es exactamente, estamos paralizados por la code y muchas veces eso es la fuente de sentirnos agobiados por tantas cosas pendientes o pospuestas.

Una vez cumplamos paso a paso con las responsabilidas para cuidarnos, sentiremos un gran alivio y no seremos tan severos jueces con nosotros mismos por no cumplir lo que nos toca hacer. En otras ocasiones, el hecho de estar ayudando o asumiendo responsabilidades ajenas no nos deja cumplir con las propias e igualmente terminamos estresados y en crisis que se pueden evitar ocupandonos de nuestro YO.
Hagamos pues, este 4º Paso de nuestras responsabilidades.

SOY RESPONSABLE?
1.- Hago mis responsabilidades a su tiempo?
2.- Tengo fantasías de mis objetivos a cumplir?
3.- Afectan mis responsabilidades mi bienestar?
4.- Cumplo con mis responsabilidades por mi mismo o por complacer a otros?
5.- Hago a un lado mis responsabilidades por las de otro?
6.- Doy prioridad a la responsabilidad de mi recuperación?
7.- Respeto el Anonimato como una responsabilidad para con el grupo?
8.- Estoy dispuesto a apadrinar a un recién llegado?
9.- Fomento la responsabilidad en mis hijos al darle sus propias tareas?
10.- No cumplo con mi hogar por las supuestas obligaciones importantes fuera del mismo?
11.- Doy importancia a mi “YO” todos los días?
12.- Soy responsable de la forma como me siento y actúo hoy?

Derechos reservados, si lo copia anote su procedencia o bibliografía.