

# EL CUARTO PASO DE MIS RESPONSABILIDADES



Solo mis asuntos

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 responsabilidades 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.