



CARITAS SENTIMIENTOS INVENTARIO DIARIO

IDENTIFICANDO MIS SENTIMIENTOS DIARIAMENTE

Caritas de Sentimientos le digo a mi Inventario Diario, ya que en mis primeros meses de grupo, me costaba mucho determinar "como me sentía" y estas caritas que expongo al final, me ayudaron mucho, ahora las mejoré para ustedes.

Este inventario es de mucha importancia para nuestra recuperación.

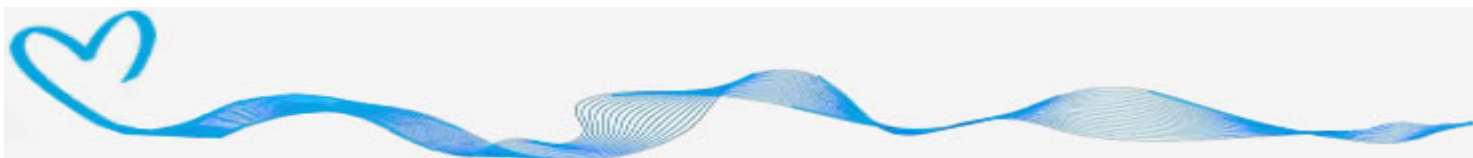
Se debe hacerse diariamente.

Con nuestros sentimientos identificados seremos capaces de buscar una herramienta o concepto Al-Anon que aplicar.

Como tenemos nuestro grupo virtual de Codependientes y sus Sentimientos, es de gran ayuda entrar al sitio y compartir como nos sentimos el día de hoy, en donde podemos utilizar esta cartilla de "CARITAS". Estas caritas nos ayudaran a identificar como nos sentimos. El code y más si esta en crisis no sabe identificar que es lo que le pasa, solo sabe que esta mal.

Una vez identificado el sentimiento se puede buscar con más facilidad la herramienta Al-Anon que hay que aplicar o podemos compartirle al grupo o a nuestra madrina / padrino lo que nos pasa.

Mer



PREGUNTAS PARA TU INVENTARIO DIARIO

1.- ¿Tuve sobriedad emocional hoy?

MI INVENTARIO DIARIO

Written by Maryjann

2.- ¿He hecho algo diferente hoy?

3.- ¿Mi enfermedad controló mi vida hoy?

4.- ¿Como y cuando la code controló mi vida hoy?

5.- ¿Qué hice hoy que desearía no haber hecho y estoy arrepentida?

6.- ¿Qué deje de hacer hoy? ¿Que desearía hacer hecho?

7.- ¿Cuidé de mi persona hoy? ¿Me porté bien conmigo? ¿De qué manera me cuidé?

8.- ¿Fue un buen día hoy?

9.- ¿Fui feliz?

10.- ¿Tuve Serenidad?

11.- Estuve en contacto con mi madrina/padrino, compañeros de Programa hoy?

12.- Asistí a mis reuniones hoy? ¿A qué Grupo fui?

MI INVENTARIO DIARIO

Written by Maryjann

13.- ¿Compartí mi experiencia, fortaleza y esperanza?

14.- ¿Quienes son las personas en las que hoy confío?

15.- ¿Quién confía en mi hoy?

16.- ¿Me tomé tiempo para leer algo de literatura del Programa?

17.- ¿Qué Paso apliqué hoy concientemente?

18.- ¿Admití mi impotencia ante algo? ¿Cómo sucedió?

19.- ¿Pude confiar en mi Poder Superior?

20.- ¿Qué aprendí hoy de mi mismo?

21.- ¿Reparé algún daño causado hoy?

22.- ¿Debo alguna disculpa?

23.- ¿Admití mis errores ante alguien?

24.- ¿Me ocupé por el ayer o por el mañana?

MI INVENTARIO DIARIO

Written by Maryjann

25.- ¿Pude aceptarme a mi mismo tal cual soy?

26.- ¿Me sentí hoy parte de la humanidad?

27.- ¿Me dejé obsesionar hoy por algo?

28.- ¿He hecho algo que me perjudicara o dañara a otro? ¿Si es así, Qué hice? ¿Cuál fue la motivación?

29.- ¿Hoy estoy dispuesto a cambiar?

30.- ¿Recé o medité hoy? ¿Cómo influye esta práctica en mi vida?

31.- ¿Qué principios espirituales he podido practicar este día?

32.- ¿Estar son obsesiones y/o compulsiones fue lo más importante este día?

33.- ¿He dado algo de mi mismo sin esperar nada a cambio?

34.- ¿Hubo hoy temor en mi vida? Si fue así ¿Por qué?

35.- ¿Sentí alegría, dolor, tristeza.... ¿Cuales fueron mis sentimientos en este día?

MI INVENTARIO DIARIO

Written by Maryjann

36.- ¿Llamé o visité a alguien del Programa?

37.- ¿Recé por el bienestar de otra persona?

38.- ¿Fui feliz hoy?

39.- ¿Me he sentido tranquilo, confiado hoy?

40.- ¿Recordé hoy conscientemente que tengo la oportunidad de escoger?



Diariamente pensaba que era lo que sentía y que debía aplicar, la mayor parte era el desencanto, exigir perfeccionismo a los demás y a mi misma. Buscaba lecturas y así mejoraba en el día y no caía en las garras de la code. Muchas veces anotaba de las lecturas su mensaje, de esta forma al estar atacada por un defecto code ya sabía que leer y aplicar. Como por ejemplo colocaba las siguientes anotaciones: "cuando me enojo", "cuando estoy triste", "cuando no deseo ir a la reunión", etc, me ayudó muchísimo ya que perdía el sano juicio en las crisis. Mi librito Valor para Cambiar y Un Día a la Vez en Al-Anon estan llenos de anotaciones. Recuerdo que era muy iracunda en mis años de code activa y en una ocasión en que estaba furiosa, agarre el carro y en salitario en un lugar empecé a leer ávidamente lo que había señalado ¡y me resultó! bajó la calentura de la ira ja ja ja. Ni me ví en la necesidad de llamar a mi madrina/ahijada.

Te sugiero tratar de identificar como te sientes y si te afecta en gran medida un defecto code en particular, señala lo que crees te servirá para no olvidarlo y utilizarlo cuando lo necesites de urgencia. No olvides lo rico que se siente estar feliz sin la code.





COMO HACER TU INVENTARIO DIARIO

Como escribí anteriormente, al asistir a mi grupo por primera vez no sabía "como me sentía". En la reunión nos exhortaron a decir nuestro nombre y como nos sentiamos, uff, sentí que tenía un gran problema cuando me tocaba hablar. No recuerdo exactamente que fue lo que dije, pero salí adelante identificando un poco mis sentimientos. Así cada vez que asistía a mis reuniones, aprendí a ver como estaba y paulatinamente se fue haciendo algo rutinario y fácil.

Una vez que sentí que era bueno saber "que sentía", trabajé en los Tres Primeros Pasos y me fue más sencillo llegar al Cuarto Paso.



Diariamente pensaba que era lo que sentía y que debía aplicar, la mayor parte era el desencanto, exigir perfeccionismo a los demás y a mi misma. Buscaba lecturas y así mejoraba en el día y no caía en las garras de la code. Muchas veces anotaba de las lecturas su mensaje, de esta forma al estar atacada por un defecto code ya sabía que leer y aplicar. Como por ejemplo colocaba las siguientes anotaciones: "cuando me enojo", "cuando estoy triste", "cuando no deseo ir a la reunión", etc, me ayudó muchísimo ya que perdía el sano juicio en las crisis. Mi librito Valor para Cambiar y Un Día a la Vez en Al-Anon estan llenos de anotaciones. Recuerdo que era muy iracunda en mis años de code activa y en una ocasión en que estaba furiosa, agarre el carro y en salitario en un lugar empecé a leer ávidamente lo que había señalado ¡y me resultó! bajó la calentura de la ira ja ja ja. Ni me ví en la necesidad de llamar a mi madrina/ahijada.

Te sugiero tratar de identificar como te sientes y si te afecta en gran medida un defecto code en particular, señala lo que crees te servirá para no olvidarlo y utilizarlo cuando lo necesites de urgencia. No olvides lo rico que se siente estar feliz sin la code.

 Maryjann

CARITAS DE SENTIMIENTOS

Inventario Diario

 TRANQUILO CONFADO CALMADO SERENA	 PRESUMIDA FUERTE EXTASIADO ELEGIDA	 ESTERNECIDA AGRADECIDO ENTUSIASMADA OPTIMISTA	 HAMBURRADA AMOROSA FELIZ AMADA
 ROMANTICO ALEGRE CONTENTA APASIONADO	 INTERESADO EXTASIADO SORPRENIDO ORGULLOSO	 TIMIDO ATORTADO ESTATICO SOLITARIO	 CONFUNDIDO CURIOSA DUDOSA INDECISO
 MENSOPRECIADO INDIFERENTE VACIA PACIFICA	 ALERTA SUSPICAZ CAUTELOSA INDEFERSO	 INOCENTE DEBIL TURBADA DESINTERESADA	 EXHAUSTA DETERMINANTE ABURRIDA CARGADO
 HUMILLADO HERIDO DEPRIMIDO DECEPCIONADA	 DOLIDA VENCIDA DESANIMADO REMOIDA	 MALICIOSA AMEDRENTADO ANSIOSA EUFORICA	 HOSTIL TERSA CELOSOS ENVIDIOSO
 AFLOJIDO INSEGURO TEMEROSO ENDEBADO APATICO	 FRUSTRADO ASUSTADO ESPANTADO AFEMADO ABROMADO	 PARANOICO PERDOPADO ACORGOJADO IRONICO DESENFOCADO	 AGRESIVO ARROGANTE RESENTIDO VENGATIVO ENJOJADO
 ARRIMADA COLETRICA IRACUNDA DESCONTENTADA HISTERICA	 TRISTE DEPRIMIDO SOLITARIO MISERABLE DESPRECIABLE	 EMBARRADO AVERGONCADO EMBAZADO DESCORCHADA CULPABLE	 ASISTADA BARBOS ASQUEADA ESCALFADO FURIOSA