Réflexion personnelle : étape n°5

- A partir de la rédaction de votre inventaire moral à l'étape précédente, quelles sont les prises de conscience que vous avez vécues ?
- L'étape 5 éveille à la fois des peurs et de l'espoir. Comment cela se manifeste-t-il dans votre expérience personnelle ?
- *“Rien ne nous rend plus seul que nos secrets !”* Que pensez-vous de cette citation ?
- *“Rien ne nous rend plus plus malade que nos secrets !”* Que pensez-vous de cette citation ?
- Un des obstacles à l'idée de reconnaître et d'admettre nos torts à quelqu'un est la honte. Comment celle-ci se manifeste-t-elle dans votre vie ?
- Avez-vous identifié l'origine de votre honte toxique ? Quand est-elle apparue pour la première fois dans votre vie ? racontez :
- *“La honte est sans nul doute une maladie de l'âme !”* Que pensez-vous de cette citation ?
- Décrivez quelques expériences qui ont éveillé en vous de la honte ?
- Quels énoncés parmi ceux-ci décrivent le mieux la honte qui vous habite ?
 - Je me sens comme si j'étais sans valeur
 - Je me sens exclu de l'humanité
 - J'ai envie de disparaître face aux regards des autres
 - Je me dévalue lorsque je me compare aux autres
 - Je me méprise
 - Je me sens rejeté sans raison apparente

Réflexion personnelle : étape n°5

J'ai l'impression que tout le monde me voit sous mon mauvais jour

Vous pouvez développer vos sentiments :

- Pourquoi selon vous, est-il si difficile d'avouer ses fautes ?
- Quelles excuses trouvez-vous pour ne pas accomplir cette étape ?
- Lesquelles des fautes que vous avez commises sont les plus difficiles à admettre à vos propres yeux ?
- Il existe des bénéfices et des avantages à confesser vos fautes. Lesquelles s'appliquent à vous et à votre condition ?

La connaissance de vous-même augmentera. Décrivez comment :

Vos mauvaises habitudes cesseront peu à peu. Décrivez en quoi :

Votre conscience deviendra plus pure et plus alerte. Comment voyez-vous les choses maintenant ? :

Votre volonté se renforcera. En quoi avez-vous remarqué une amélioration ?

Votre relation avec Dieu se consolidera. Est-ce que vous vous sentez davantage proche de Dieu ? Si oui, décrivez votre relation :

Votre culpabilité diminuera. Est-ce que vous vous sentez libéré du fardeau de celle-ci ? Expliquez en quoi :

- Quelles émotions éprouvez-vous lorsque vous pensez à Dieu ?

La peur :

La Culpabilité :

Réflexion personnelle : étape n°5

La Colère :

La Honte :

L'indifférence :

La Paix :

L'amour :

Autre :

- Avouer nos torts et nos fautes aux autres est très difficile et très délicat. Pourquoi selon vous ?
- Quelles qualités devriez-vous prendre en considération avant de choisir la personne ?
- Avez-vous fixé une date, une heure et un lieu pour partager votre histoire ?
- Décrivez les sentiments que vous avez eus lorsque vous avez partagé l'inventaire que vous dressez à la quatrième étape ? Est-ce que l'expérience a été positive ?
- Avez-vous, volontairement ou involontairement, omis de dire certaines choses lors de votre entretien ?
- Ce que je dois retenir de cette étape :
- Ce que je dois changer dans ma vie :