

INVENTARIO:

Por favor, responda a las siguientes preguntas con sinceridad para usted:

a) ¿Qué es lo que me molesta / me fastidia de mí mismo?

¿Qué **pensamientos** sobre mí mismo me molestan?

¿Qué **sentimientos** sobre mí mismo no quiero sentir?

¿Qué **acciones** para mí no quiero hacer / me niego a hacer?

b) ¿Qué es lo que me molesta / me fastidia de los demás?

¿Qué **pensamientos** me molestan del otro?

¿Qué **sentimientos** provocados por el otro no quiero sentir?

¿Qué **acciones** del otro / para el otro me niego a hacer?

c) ¿Qué es lo que me molesta / me fastidia de mis hijos o de otros niños?

¿Qué **pensamientos** me molestan de los niños a mi / de mi a los niños?

¿Qué **sentimientos** de los niños / para los niños no quiero sentir?

¿Qué **acciones** de los niños / para los niños no quiero hacer o me niego a hacer?

d) ¿Qué es lo que me molesta / me fastidia de mi pareja o ex pareja?

¿Qué **pensamientos** me molestan de mi a mi pareja / de mi pareja a mi?

¿Qué **sentimientos** de mi pareja / para mi pareja no quiero sentir?

¿Qué **acciones** de mi pareja / para mi pareja no quiero hacer?

e) ¿Qué es lo que me molesta / me fastidia de mi padre / de mi madre?

¿Qué **pensamientos** me molestan sobre mi padre / sobre mi madre?

¿Qué **sentimientos** de mi padre / madre no quiero sentir?

¿Qué **acciones** de mi padre / madre rechazo?

¿Qué **acciones** para mi padre / madre no quiero hacer?