تراز نامه قدم چهار : افرادی که به انها اسیب رسانده ایم.

در هر زمان یک ستون، از بالابه پایان---- در راستای کتاب بزرگ صفحه 101 ، پاراگراف 3 ما لیست افرادی که بوسیله رفتارمان اسیب دیده اند را تهیه می کنیم و می خواهیم گذشته را جبران کنیم اگرما بتوانیم: شما پیدا خواهید کرد مثالهایی از نگرش ها و نقص هایی که ما را در ارتباط هایمان شکست می دهد و اغلب رفتار هایی که به نفع خودمان هستند به دیگران اسیب می رسانند.

نوت 2 : در صفحات 94-104بارها تازه واردان سعی کردند ازبروز بعضی ازواقعیات زندگی خود خودداری کنند .تلاش برای جلوگیری از این تجربه فروتنی انها روش های ساده تری را انتخاب کردند. تقریبا همکی انها دوباره کم درامد شدند.چون انها در مورد ادامه برنامه پشتکار داشتند.انها تعجب می کنند که چرا انها شکست می خورند. ما فکر می کنیم انها به طور کامل پاکسازی درون را انجام ندادند. انها همه چیز به صورت درستی گرفته اند اما بدترین چیز ها در موجودی خود به حساب نیاوردند انها فقط فکر می کردند انها خودخواهی و ترس را از دست داده اند؛ انها فقط فکر می کردند که خودشان متواضع هستند..... وقتی به خود می ایند (انها هستند) در قسمت مشخصی طغیان می کندد. (انها) به طور معکوس به یاد می اورند. خاطراتشان یک کابوس هستند.

(انها) از فکر اینکه کسی ممکن است انها را دیده باشد به خود می لرزد هرچه سریعتر (انها) که بتوانند، (انها) خاطراتشان را در اعماق وجودشان پنهان کنند (انها) امید وارند انها هرگز روشنایی روز را بر ان نیفتد. (انها) تحت ترس و تنش دائمی هستند - که بیشتر کم درامدی را باعث می شود."تطبیق داده از کتاب الکلی های گمنام صفحه 104"

در عوض باید چه کاری انجام بدهم؟	ماهیت اشتباهات خطاها تقصیرها نقص های من چه بود							چه قسمتی از نفس باعث اسیب شد؟											چه ایا من انجام داده ام یا چه کاری انجام نداده ام؟	چه کسی به وسیله رفتار من اسیب دیده است؟
	خودمحور	بازی کردن نقش خدا – سعی در کنترل کردن دیگران	فقدان انضباط خود – کنترل کردن خود	ترس / وحشت زده	بی ملاحظه	ناصادقی	منفعت طلب	خودخواه	جاه طلبی مالی	جاه طلبی جنسی	جاه طلبی اجتماعی	روابط شخصی	خودخواهی	احساس تاسف به خود(خودخوری)	غرور - لجبازی - استقلال	امنیت مادی-امنیت مالی	امنیت عاطفی	عزت نفس	اراده شخصی		

ز