



INVENTÁRIO PESSOAL

" 4º Passo: Faça um destemido e completo inventário pessoal "

Há diversas formas de praticar o 4º Passo. A que se indica é uma delas. Pode ser utilizada como guia: **individualmente** (de vez em quando) por uma pessoa para se analisar a si próprio, ou para uma **análise colectiva** numa Irmandade dos Familiares de AA.

ASPECTOS NEGATIVOS (-)	ASPECTOS POSITIVOS (+)
1. (-) Rejeitar	1. (+) Libertar com Amor
2. (-) Suspeitar	2. (+) Um dia de cada vez
3. (-) Esperar alcançar muito em pouco tempo	3. (+) Realista
4. (-) Ressentimento	4. (+) Compreensão
5. (-) Autopiedade	5. (+) Procurar o lado bom
6. (-) Criticar	6. (+) Elogiar
7. (-) Medo	7. (+) Não sobressair
8. (-) Descontrolo emocional	8. (+) Calma
9. (-) Metedizo, possessivo	9. (+) Respeitar a personalidade dos outros
10. (-) Desleixar-se	10. (+) Ser firme mas carinhoso
11. (-) Irritação	11. (+) Paciência
12. (-) Desculpar-se	12. (+) Prestar atenção
13. (-) Dominar, dirigir	13. (+) Ser cooperante
14. (-) Convencido de ter razão	14. (+) Predisposto a aceitar erros
15. (-) Influenciar	15. (+) Saber aceitar
16. (-) Enganar-se propositadamente	16. (+) Melhorar o comportamento
17. (-) Teimosia	17. (+) Franqueza
18. (-) Desespero	18. (+) Optimismo
19. (-) Intolerância	19. (+) Perdão
20. (-) Falso orgulho	20. (+) Honestidade
21. (-) Deprimido, retrain-se	21. (+) Alegria, sentido de humor
22. (-) Sentenciador	22. (+) Espírito aberto
23. (-) Dificultar	23. (+) Diligente
24. (-) Má-língua	24. (+) Discreto
25. (-) Obcecado pelos problemas alheios	25. (+) Esforçar-se por melhorar