



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE FAMÍLIAS ANÓNIMAS

Conselho Nacional de Serviço

INVENTÁRIO PESSOAL

“4ºPasso:Faça um destemido e completo inventário pessoal”

Há diversas formas de praticar o 4ºPasso. 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** num grupo de Famílias Anónimas .

ASPECTOS NEGATIVOS (-)	ASPECTOS POSITIVOS (+)
1. Rejeitar	1. Libertar com amor
2. Suspeitar	2. Viver um dia de cada vez
3. Esperar alcançar muito em pouco tempo	3. Ser realista
4. Sentir ressentimento	4. Compreender o outro
5. Ter autopiedade	5. Procurar a beleza e o bem à sua volta
6. Criticar	6. Elogiar
7. Deixar-se dominar pelo medo	7. Não sobressair
8. Deixar que as emoções o descontrolem	8. Manter a calma
9. Ser metedigo , possessivo	9. Respeitar a personalidade dos outros
10. Desleixar-se	10. Ser firme , mas carinhoso
11. Irritar-se	11. Ter paciência
12. Desculpar-se	12. Prestar atenção
13. Dominar, dirigir	13. Ser cooperante
14. Pretender ter sempre razão	14. Reconhecer os seus erros
15. Influenciar	15. Saber aceitar
16. Deixar-se enganar (conscientemente)	16. Melhorar as atitudes
17. Ser teimoso	17. Aceitar outras opiniões e ser franco
18. Desesperar	18. Procurar o lado bom das coisas
19. Ser intolerante	19. Perdoar
20. Ter falso orgulho	20. Ser honesto
21. Retrair-se, deprimir	21. Abrir-se à alegria e ao sentido de humor
22. Dar sentenças	22. Ter espírito aberto
23. Dificultar	23. Ser diligente
24. Criticar destrutivamente	24. Ser discreto
25. Estar obcecado por problemas alheios	25. Centrar-se na sua própria recuperação