

INVENTARIO DE CUIDADO DEL ALMA

1. A través del diario personal, haz una lista de las siguientes experiencias y sentimientos.

• Personas o cosas que te producen:

» enojo (por algo) » enojo (hacia alguien) » frustración » fastidio » irritación » decepción » herida

2. HAZ UNA LISTA DE AQUELLO EN LO QUE SIENTES QUE NECESITAS:

CRECER

EXPERIMENTAR SANIDAD

ARREPENTIRTE DE

3. Haz una lista de las personas a las que necesitas perdonar:

4. Haz una lista de las personas con las que necesitas reconciliarte:

5. Haz una lista de las cosas que necesitas confesar:
