

# INVENTARIO PERSONAL

## Cuarto Paso: “Hacer una búsqueda moral y valiente de nosotros mismos”

Hay muchas formas de hacer el Cuarto Paso. Utilizar esta lista es una de ellas. Puede confeccionarse individualmente (de cuando en cuando), haciendo nuestro propio inventario o como instrumento de trabajo en una reunión de FA.

### DEBE

### HABER

1 - Rechazo	1 + Ayuda con amor
2 - Sospecha	2 + Vivir el día a día
3 - Esperar demasiado, demasiado pronto	3 + Realismo
4 - Resentimientos	4 + Comprensión
5 - Autocompasión	5 + Búsqueda de lo conveniente
6 - Crítica	6 + Apreciación
7 - Timidez	7 + No anticipar acontecimientos
8 - Descontrol emocional	8 + Calma
9 - Entrometimiento, posesión	9 + Respeto por la personalidad
10 - Excesiva tolerancia	10 + Firmeza afectuosa
11 - Cólera	11 + Paciencia
12 - Autoindulgencia	12 + Consideración
13 - Dominación	13 + Cooperación
14 - Autocomplacencia	14 + Voluntad en admitir las faltas
15 - Manipulación	15 + Aceptación
16 - Autoengaño	16 + Mejorar nuestra conducta
17 - Testarudez	17 + Razonabilidad
18 - Desesperación	18 + Optimismo
19 - Intolerancia	19 + Magnanimidad
20 - Lleno de falso orgullo	20 + Honesto
21 - Depresión, reconcentración	21 + Alegría, sentido del humor
22 - Obstinación	22 + Espíritu abierto
23 - Dubitativo	23 + Productividad
24 - Inclinação a la murmuración	24 + Confidencialidad
25 - Obsesión por los problemas ajenos	25 + Esfuerzo por el desarrollo personal

FAMANON  
(FAMILIAS ANÓNIMAS DE ESPAÑA)