LISTE OVER VORES EGEN SEKSUELLE ADFÆRD

Vejledning til udfyldelse af skemaet

Kolonne 1 Vi lavede en liste over de mennesker, vi havde gjort fortræd. (Udfyld kolonne 1 oppefra og ned. Gør ikke noget ved kolonne 2, 3 eller 4, før du er færdig med kolonne 1.)

Kolonne 2 Vi spurgte os selv, hvad vi gjorde. (Udfyld kolonne 2 oppefra og ned. Du skal ikke gøre noget ved kolonne 3 eller 4, før du er færdig med kolonne 2.)

Kolonne 3 Var det vores selvagtelse, sikkerhedsinstinkt, vores ambitioner, eller sexinstinkt, som var årsag til den skade, vi har forvoldt andre? (Udfyld hver enkelt kolonne indenfor kolonne 3 oppefra og ned. Begynd med kolonnen "Selvagtelse" og slut med kolonnen "Seksuelle ambitioner". Gør ikke noget ved 4 kolonne, før du er færdig med 3. kolonne.)

Kolonne 4 Atter vender vi tilbage til vor liste. Ser vi bort fra de fejltagelser, der er begået af andre, så ser vi mere beslutsomt på vore egne fejltagelser. Hvor havde vi været selviske, uærlige, egoistiske, bange eller ubetænksomme? Ved at stille os selv disse spørgsmål, udfylder vi hver enkelt kolonne indenfor kolonne 4 oppefra og ned.

Til slut Ved at læse fra venstre mod højre ser vi nu skaden (kolonne 1), som vi har gjort (kolonne 2), hvilken del af selvet, der var årsag til skaden (kolonne 3), og præcis hvilke karakterbrister, fejl og mangler, der var årsag til, at vi gjorde andre fortræd.

Kolonne 1	Kolonne 2	Kolonne 3 (Hvilken del af selvet var årsag til, at jeg gjorde andre fortræd?)									Kolonne 4 Hvilken karakterbrist, fejl eller mangel fik mig til at føle det, jeg gjorde?			
		Sociale instinkt		Sikkerheds-instinkt		Sex-instinkt		Ambitioner						
Hvem har jeg såret eller gjort fortræd:	Hvad gjorde jeg:	Selvagtelse	Personlige forhold	Materielle	Følelsesmæssige	Accepterede forhold	Skjulte seksuelle forhold	Sociale	Sikkerhed	Seksuelle	Selvisk	Uærlig	Selvsøgende og bange	Ubetænksom