LISTE OVER FRYGT

Vejledning til udfyldelse af skemaet

Kolonne 1 Når vi beskæftiger os med frygt, skriver vi det ned på et stykke papir. Vi lavede en liste over mennesker, arbejdsgivere, Institutioner eller principper, som vi havde været frygtsomme overfor. (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 om grunden til vor frygt. (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 Hvilken del af selvet havde udløst frygten? Var det vores selvagtelse, sikkerhedsinstinkt, vores ambitioner, vores personlige eller seksuelle forhold, som var blevet påvirket? (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 frygten (kolonne 1), hvorfor jeg har frygten (kolonne 2), hvilken del af selvet, der udløste frygten (kolonne 3), og præcis hvilke karakterbrister, fejl og mangler, der fik mig til at føle frygt.

Kolonne 1	Kolonne 2	Kolonne 3									Kolonne 4			
		Påvirker mine: (Hvilken del af selvet udløste frygten?)									Hvilken karakterbrist, fejl eller mangel fik mig til at føle det, jeg gjorde?			
		Sociale instinkt		Sikkerheds-instinkt		Sex-instinkt		Ambitioner						
Jeg er bange for:	Hvorfor har jeg denne frygt:	Selvagtelse	Personlige forhold	Materielle	Følelsesmæssige	Accepterede forhold	Skjulte seksuelle forhold	Sociale	Sikkerhed	Seksuelle	Selvisk	Uærlig	Selvsøgende og bange	Ubetænksom