



Inventarios Diarios / Décimo Paso

La versión del Paso Diez de Comedores Compulsivos Anónimos (OA por sus siglas en inglés) dice: “Continuamos haciendo nuestro inventario personal y cuando estábamos equivocados, lo.” Puedes hacer estos ejercicios breves de escritura en cualquier momento de tu trabajo de Pasos, incluso si no has completado ninguno de los Pasos! ¿Hay algún formato de Décimo Paso que te guste? Compártelo en SecularOvereaters@gmail.com.

AEIOUH

En este formato, cada letra representa una pregunta:

A: Abstinencia ¿He estado abstinentemente hoy?

E: Ejercicio ¿He hecho ejercicio hoy?

I: Interior ¿Qué he hecho por mí hoy?

O: Otros ¿Qué he hecho por otros hoy?

U: Urgencia ¿Estoy reteniendo emociones que necesitan ser expresadas?

H: ¡Hurra! ¿Qué me ha pasado de bueno?

GRAPES

G: Gentileza para conmigo ¿De qué manera fui amable y compasiva/o conmigo hoy?

R: Relax / Relajación ¿Cómo me permití relajarme o bajar el ritmo hoy?

A: Algo que logré ¿Qué logro, pequeño o grande, tuve hoy?

P: Placer en hacer algo ¿Qué hice hoy simplemente por disfrute o alegría para divertirme o relajarme?

E: Ejercicio para mi cuerpo ¿Cómo moví o cuidé mi cuerpo hoy?

S: Socialización ¿Cómo me conecté con otras personas hoy?

Las Cuatro R

Dedica diez minutos a escribir sobre estas cuatro palabras con **R**:

1. ¿Qué fue positivamente **Relevante** hoy?

2. ¿Qué **Retos** encontré?

3. ¿Por qué cosas me siento **Reconocida/o** y agradecida/o hoy?

4. ¿Cuál es mi **Rumbo** (objetivo o meta) para mañana?

¿Qué Notas En Tu Vida Presente?

Se refiere a tu plan de acción, no solo a tu plan de alimentación. Es algo similar a una lista de tareas.

1. ¿Cómo estuvo mi alimentación ayer y cómo ha estado hoy?

2. ¿Qué me resulta difícil? ¿Tengo algún resentimiento?

3. ¿Qué necesito entregar al cuidado del universo para poder estar presente?

4. ¿En qué me equivoqué? ¿Lo admití pronto a la brevedad? ¿Tengo asuntos pendientes?

5. ¿De qué forma me he hecho cargo de mi recuperación y autocuidado en el último día?

6. ¿He hecho ayer o recientemente algo que me encanta, amo o que me hizo feliz?

7. ¿Qué hice que necesitó de mi coraje?

8. Diez cosas por las que estoy más agradecido/a.

Mi Plan Para El Día

Este inventario diario proviene de *The Alternative 12 Steps: A Secular Guide to Recovery* (página 93). La versión de Cleveland está escrita en tiempo presente, pero puedes usar el pasado cuando estés reflexionando sobre tu día.

Hoy...

Planeo hacer algo por otra persona.

Planeo hacer algo por mí.

Planeo hacer algo que no quiero pero que era necesario.

Planeo hacer algo de ejercicio físico.

Planeo hacer algo que requiere reflexión.

Planeo hacer algo por lo que estaré agradecido.

Destino un tiempo para reflexionar y dar gracias la reflexión y la gratitud.

Décimo Paso - Repaso Rápido

Melissa S., de San Francisco, CA, tiene una vida ocupada, así que hace este inventario diario rápido donde enumera solo unas pocas palabras para cada parte y es suficiente.

1. Un nombre o un problema.

2. ¿Cómo me afecta?

3. ¿Cuál es mi parte?

4. ¿Qué puedo reparar?

(Especialmente si no hay posibilidad de pedir disculpas: ¿cómo voy a reparar mi comportamiento?, ¿qué puedo cambiar en mí para que esto no vuelva a suceder?, ¿o haré una meditación de bondad amorosa por la persona, etc.?)

Ejemplo:

1. Nombre: Mi pareja

2. Efecto: Resentimiento

3. Mi parte: No hablé

4. Reparación: Hablar ahora

Diez Cosas

1. Enumera diez cosas que te hubiera gustado hacer de forma diferente. (Pueden ser pequeñas o grandes.)
2. Enumera diez cosas por las que estás agradecido/a.

Inventario Nocturno Tradicional Del Décimo Paso De Alcohólicos Anónimos (AA)

1. ¿Estuve resentido/a hoy?
2. ¿Fui deshonesto/a?
3. ¿Admití pronto cuando me equivoqué prontamente cuando estuve equivocado/a?
4. ¿Debo una disculpa?
5. ¿Hice o dije algo por miedo?
6. ¿He reservado u omitido información que debería comentar a otra persona a su debido tiempo?
7. ¿Pensé en lo que podría hacer por otros?
8. ¿Fui amable y amoroso/a con todos?
9. ¿Me comuniqué con alguien en recuperación para saber cómo estaba?
10. ¿Me tomé el tiempo para conectarme con mi poder superior [o el sustituto que prefieras] a través de la oración o la meditación?