

טבלת הטינות
כיצד להיפטר מטינות על פי הספר הגדול (עמ' 51-53)

הוראות: קראי, סכמי ולמדי עמ' 51-53.

רשמי את כל האנשים המוסדות והעקרונות בעמודה 1 מלמעלה למטה. יש למלא כל עמודה 1-5 בנפרד, ולא מימין לשמאל.

בעמודה 2 רשמי את הסיבות לטינה - לא יותר מ19 מילים "לכוכב" טינה.

בעמודה 3 סמני X במקומות המתאימים בלי לפרט. בעמודה 4 התפללי את תפילת האיש החולה/תפילת הכעס על כל "כוכב" בנפרד.

בעמודה 5 רשמי דוגמאות להתנהגותך על פי פגמי האופי היסודיים שלך במערכת היחסים, לאחר שקיפלת לצד השני והריק של הדף.

חשה טינה כלפי (1)		הסיבות לטינתי (2)		זה משפיע אצלי/ פוגע בי: (3)						תפילה (4)	היכן הייתי? פגמי היסוד באופיי (5)	
		תזכורת: לא יותר מ19 מילים (ראי טבלה בעמ' 52)		הערכה עצמית	בטחון כלכלי	שאיפות	יחסים אישיים	יחסים מיניים	פחד	תפילת האיש החולה/תפילת הכעס (עמ' 53)		קפלי עמודה זו לאחר כדי להתעלם מהחלק של כוכב הטינה, ועברי לצידו השני של הדף לרשום דוגמאות להתנהגותך
										אלי, _____ חולה רוחנית, עזור לי לגלות כלפיו חמלה, סובלנות וסבלנות כמו שאני מגלה כלפי חברות ב OA למד אותי מה הדרך הנכונה לפעול. אני מוסרת לך את הכעס - אנא הראה לי כיצד אני יכולה לעזור לו. אלוהים הצל אותי מהכעס. רצונך יעשה!	אנוכית ומרוכזת בעצמי?	
											לא ישרה / חסרת כנות?	
											תועלתנית (מחפשת תועלת עצמית)?	
											מפוחדת? (שיילקח ממני משהו שיש לי או שלא אקבל משהו שרציתי)	
		הסיבות:		הערכה עצמית	בטחון כלכלי	שאיפות	יחסים אישיים	יחסים מיניים	פחד			
		הסיבות:		הערכה עצמית	בטחון כלכלי	שאיפות	יחסים אישיים	יחסים מיניים	פחד			