INVENTARIO: TEMORES

William G.
GRUPO LOMAS TECAMACHALCO
2 de mayo de 2026.

CONTENIDO:

- Desglose de las sugerencias del inventario moral del temor, Alcohólicos Anónimos.
- Experiencias personales.
- Conclusiones

Estoy resentido con	*La causa*	*Afecta mi(s):*
El Sr. B.	Sus atenciones hacia mi esposa	Relaciones sexuales Amor propio (temor)
	Le contó a mi esposa lo de mi amante.	Relaciones sexuales Amor propio (temor)
	El señor B. puede ocupar mi puesto en la oficina.	Seguridad. Amor propio (temor)
La Sra. C.	Es una maniática. Me hizo un desaire. Internó a su esposo en un hospital por beber. Él es mi amigo. Ella es una chismosa.	Relaciones personales Amor propio (temor)
Mi patrón	Es irrazonable, injusto, dominante. Me amenaza con despedirme por beber e inflar mi cuenta de gastos.	Amor propio Seguridad (temor)
Mi esposa	Malinterpreta las cosas y me regaña. Le cae bien el Sr. B. Quiere que la casa se ponga a su nombre.	Orgullo —Relaciones sexuales y personales— Seguridad (temor)

Estoy resentido con	*La causa*	*Afecta mi(s):*
El Sr. B.	Sus atenciones hacia mi esposa	Relaciones sexuales Amor propio (temor) ←
	Le contó a mi esposa lo de mi amante.	Relaciones sexuales Amor propio (temor) ←
	El señor B. puede ocupar mi puesto en la oficina.	Seguridad. Amor propio (temor) ←
La Sra. C.	Es una maniática. Me hizo un desaire. Internó a su esposo en un hospital por beber. Él es mi amigo. Ella es una chismosa.	Relaciones personales Amor propio (temor) ←
Mi patrón	Es irrazonable, injusto, dominante. Me amenaza con despedirme por beber e inflar mi cuenta de gastos.	Amor propio Seguridad (temor) ←
Mi esposa	Malinterpreta las cosas y me regaña. Le cae bien el Sr. B. Quiere que la casa se ponga a su nombre.	Orgullo —Relaciones sexuales y personales— Seguridad (temor) ←

Estoy resentido con	*La causa*	*Afecta mi(s):*
El Sr. B.	Sus atenciones hacia mi esposa	Relaciones sexuales Amor propio (temor) ←
	Le contó a mi esposa lo de mi amante.	Relaciones sexuales Amor propio (temor) ←
	El señor B. puede ocupar mi puesto en la oficina.	Seguridad. Amor propio (temor) ←
La Sra. C.	Es una maniática. Me hizo un desaire. Internó a su esposo en un hospital por beber. Él es mi amigo. Ella es una chismosa.	Relaciones personales Amor propio (temor) ←
Mi patrón	Es irrazonable, injusto, dominante. Me amenaza con despedirme por beber e inflar mi cuenta de gastos.	Amor propio Seguridad (temor) ←
Mi esposa	Malinterpreta las cosas y me regaña. Le cae bien el Sr. B. Quiere que la casa se ponga a su nombre.	Orgullo —Relaciones sexuales y personales— Seguridad (temor) ←

En el libro Alcohólicos Anónimos, en la página 65:

"En nuestra lista de rencores pusimos frente a cada nombre los daños que nos causaban. ¿Eran nuestro amor propio, nuestra seguridad, nuestras ambiciones, nuestras relaciones personales o sexuales, las que habían sido molestadas? Generalmente fuimos tan precisos como en el siguiente ejemplo":

Estoy resentido con	*La causa*	*Afecta mi(s):*
El Sr. B.	Sus atenciones hacia mi esposa	Relaciones sexuales Amor propio (temor)
	Le contó a mi esposa lo de mi amante.	Relaciones sexuales Amor propio (temor)
	El señor B. puede ocupar mi puesto en la oficina.	Seguridad. Amor propio (temor)
La Sra. C.	Es una maniática. Me hizo un desaire. Internó a su esposo en un hospital por beber. Él es mi amigo. Ella es una chismosa.	Relaciones personales Amor propio (temor)
Mi patrón	Es irrazonable, injusto, dominante. Me amenaza con despedirme por beber e inflar mi cuenta de gastos.	Amor propio Seguridad (temor)
Mi esposa	Malinterpreta las cosas y me regaña. Le cae bien el Sr. B. Quiere que la casa se ponga a su nombre.	Orgullo —Relaciones sexuales y personales— Seguridad (temor)

Tengo miedo de que mi esposa ya no me desee o me compare con otros debido a mi infidelidad.

Temo que mi vida íntima se destruya por la indiscreción del Sr. B.

Estoy resentido con	*La causa*	*Afecta mi(s):*
El Sr. B.	Sus atenciones hacia mi esposa	Relaciones sexuales Amor propio (temor)
	Le contó a mi esposa lo de mi amante.	Relaciones sexuales Amor propio (temor)
	El señor B. puede ocupar mi puesto en la oficina.	Seguridad. Amor propio (temor)
La Sra. C.	Es una maniática. Me hizo un desaire. Internó a su esposo en un hospital por beber. Él es mi amigo. Ella es una chismosa.	Relaciones personales Amor propio (temor)
Mi patrón	Es irrazonable, injusto, dominante. Me amenaza con despedirme por beber e inflar mi cuenta de gastos.	Amor propio Seguridad (temor)
Mi esposa	Malinterpreta las cosas y me regaña. Le cae bien el Sr. B. Quiere que la casa se ponga a su nombre.	Orgullo —Relaciones sexuales y personales— Seguridad (temor)

Tengo miedo de que mi imagen de hombre respetable se desmorone.

Me aterra que los demás vean quién soy realmente y me desprecien.

Estoy resentido con	*La causa*	*Afecta mi(s):*
El Sr. B.	Sus atenciones hacia mi esposa	Relaciones sexuales Amor propio (temor)
	Le contó a mi esposa lo de mi amante.	Relaciones sexuales Amor propio (temor)
	El señor B. puede ocupar mi puesto en la oficina.	Seguridad. Amor propio (temor)
La Sra. C.	Es una maniática. Me hizo un desaire. Internó a su esposo en un hospital por beber. Él es mi amigo. Ella es una chismosa.	Relaciones personales Amor propio (temor)
Mi patrón	Es irrazonable, injusto, dominante. Me amenaza con despedirme por beber e inflar mi cuenta de gastos.	Amor propio Seguridad (temor)
Mi esposa	Malinterpreta las cosas y me regaña. Le cae bien el Sr. B. Quiere que la casa se ponga a su nombre.	Orgullo —Relaciones sexuales y personales— Seguridad (temor)

Tengo miedo de perder mi sustento económico. Si el Sr. B ocupa mi puesto, no podré proveer para mí mismo, perderé mi casa o mi estilo de vida.

Estoy resentido con	*La causa*	*Afecta mi(s):*
El Sr. B.	Sus atenciones hacia mi esposa	Relaciones sexuales Amor propio (temor)
	Le contó a mi esposa lo de mi amante.	Relaciones sexuales Amor propio (temor)
	El señor B. puede ocupar mi puesto en la oficina.	Seguridad. Amor propio (temor)
La Sra. C.	Es una maniática. Me hizo un desaire. Internó a su esposo en un hospital por beber. Él es mi amigo. Ella es una chismosa.	Relaciones personales Amor propio (temor)
Mi patrón	Es irrazonable, injusto, dominante. Me amenaza con despedirme por beber e inflar mi cuenta de gastos.	Amor propio Seguridad (temor)
Mi esposa	Malinterpreta las cosas y me regaña. Le cae bien el Sr. B. Quiere que la casa se ponga a su nombre.	Orgullo —Relaciones sexuales y personales— Seguridad (temor)

Tengo miedo de quedarme solo o ser excluido de mi círculo social.

Temo que los chismes de la Sra. C convenzan a mis amigos de que soy una mala influencia.

Tengo miedo de ser insignificante. Si ella me hace un desaire, me hiere porque temo no ser lo suficientemente importante como para ser respetado o tomado en cuenta.

Estoy resentido con	*La causa*	*Afecta mi(s):*
El Sr. B.	Sus atenciones hacia mi esposa	Relaciones sexuales Amor propio (temor)
	Le contó a mi esposa lo de mi amante.	Relaciones sexuales Amor propio (temor)
	El señor B. puede ocupar mi puesto en la oficina.	Seguridad. Amor propio (temor)
La Sra. C.	Es una maniática. Me hizo un desaire. Internó a su esposo en un hospital por beber. Él es mi amigo. Ella es una chismosa.	Relaciones personales Amor propio (temor)
Mi patrón	Es irrazonable, injusto, dominante. Me amenaza con despedirme por beber e inflar mi cuenta de gastos.	Amor propio Seguridad (temor)
Mi esposa	Malinterpreta las cosas y me regaña. Le cae bien el Sr. B. Quiere que la casa se ponga a su nombre.	Orgullo —Relaciones sexuales y personales— Seguridad (temor)

Tengo miedo de admitir que he perdido el control. Si me despiden por beber, tendré que aceptar que soy un fracasado o un alcohólico, y esa etiqueta me aterra.

Es el miedo primario a la carencia.

Temo no encontrar otro empleo por mis antecedentes, quedar en la calle y no poder sobrevivir físicamente".

Estoy resentido con	*La causa*	*Afecta mi(s):*
El Sr. B.	Sus atenciones hacia mi esposa	Relaciones sexuales Amor propio (temor)
	Le contó a mi esposa lo de mi amante.	Relaciones sexuales Amor propio (temor)
	El señor B. puede ocupar mi puesto en la oficina.	Seguridad. Amor propio (temor)
La Sra. C.	Es una maniática. Me hizo un desaire. Internó a su esposo en un hospital por beber. Él es mi amigo. Ella es una chismosa.	Relaciones personales Amor propio (temor)
Mi patrón	Es irrazonable, injusto, dominante. Me amenaza con despedirme por beber e inflar mi cuenta de gastos.	Amor propio Seguridad (temor)
Mi esposa	Malinterpreta las cosas y me regaña. Le cae bien el Sr. B. Quiere que la casa se ponga a su nombre.	Orgullo —Relaciones sexuales y personales— Seguridad (temor)

Tengo miedo de que mi esposa ya no me admire. Me hiere que le caiga bien el Sr. B porque temo ser 'menos' que él en sus ojos.

Temo que ella me abandone emocional o físicamente. Los reproches me hacen sentir que el vínculo se rompe y que terminaré solo.

Tengo miedo de ser vulnerable. Si pongo la casa a su nombre, temo que ella tenga el poder de echarme o dejarme desprotegido.

Es el miedo a perder mi refugio.

Estoy resentido con	*La causa*	*Afecta mi(s):*
El Sr. B.	Sus atenciones hacia mi esposa	Relaciones sexuales Amor propio (temor) ←
	Le contó a mi esposa lo de mi amante.	Relaciones sexuales Amor propio (temor) ←
	El señor B. puede ocupar mi puesto en la oficina.	Seguridad. Amor propio (temor) ←
La Sra. C.	Es una maniática. Me hizo un desaire. Internó a su esposo en un hospital por beber. Él es mi amigo. Ella es una chismosa.	Relaciones personales Amor propio (temor) ←
Mi patrón	Es irrazonable, injusto, dominante. Me amenaza con despedirme por beber e inflar mi cuenta de gastos.	Amor propio Seguridad (temor) ←
Mi esposa	Malinterpreta las cosas y me regaña. Le cae bien el Sr. B. Quiere que la casa se ponga a su nombre.	Orgullo —Relaciones sexuales y personales— Seguridad (temor) ←

"Fíjese el lector en que la palabra "temor" está entre paréntesis a un lado de las dificultades con el Sr. B., la Sra. C., el patrón y la esposa".

"Esta corta palabra (temor) toca de un modo u otro casi todos los aspectos de nuestra vida".

"Era una hebra maligna y corrosiva; la trama de nuestra existencia la llevaba entrecruzada".

"Ponía en movimiento una sucesión de circunstancias que nos acarreaban desgracias que no creíamos merecernos".

"Pero, ¿no fuimos nosotros mismos los que echamos a rodar la pelota? "

"A veces creemos que el temor debería clasificarse junto con el robo. Parece que causa aún más daño".

INVENTARIO MORAL DEL TEMOR

Aplico este análisis a cada temor

Le tengo miedo a:	Analizar el ¿Por qué?	Soluciones
1.	**2.** ¿Circunstancias que acarrean desgracias? ¿Falló nuestra confianza?	**3.** Aceptar el temor (Miedo)
		4. Nos basamos y confiamos en Dios.
		5. Pedimos a Dios que nos libere del temor.

INVENTARIO MORAL DEL TEMOR

Aplico este análisis a cada temor

Le tengo miedo a:	Analizar el ¿Por qué?	Soluciones
1.	**2.** ¿Circunstancias que acarrean desgracias? ¿Falló nuestra confianza?	**3.** Aceptar el temor (Miedo)
		4. Nos basamos y confiamos en Dios.
		5. Pedimos a Dios que nos libere del temor.

Aceptar	Analizar	Resolver

INVENTARIO MORAL DEL TEMOR

Aplico este análisis a cada temor

Le tengo miedo a:	Analizar el ¿Por qué?	Soluciones
1.	**2.** ¿Circunstancias que acarrean desgracias? ¿Falló nuestra confianza?	**3.** Aceptar el temor (Miedo)
		4. Nos basamos y confiamos en Dios.
		5. Pedimos a Dios que nos libere del temor.

Aceptar	Analizar	Resolver

INVENTARIO MORAL DEL TEMOR

Aplico este análisis a cada temor

Le tengo miedo a:	Analizar el ¿Por qué?	Soluciones
1.	**2.** ¿Circunstancias que acarrean desgracias? ¿Falló nuestra confianza?	**3.** Aceptar el temor (Miedo)
		4. Nos basamos y confiamos en Dios.
		5. Pedimos a Dios que nos libere del temor.

Aceptar	Analizar	Resolver

INVENTARIO MORAL DEL TEMOR

Aplico este análisis a cada temor

Le tengo miedo a:	Analizar el ¿Por qué?	Soluciones
1.	**2.** ¿Circunstancias que acarrean desgracias? ¿Falló nuestra confianza?	**3.** Aceptar el temor (Miedo)
		4. Nos basamos y confiamos en Dios.
		5. Pedimos a Dios que nos libere del temor.

Aceptar	Analizar	Resolver

INVENTARIO MORAL DEL TEMOR

Aplico este análisis a cada temor

Le tengo miedo a:	Analizar el ¿Por qué?	Soluciones
1.	**2.** ¿Circunstancias que acarrean desgracias? ¿Falló nuestra confianza?	**3.** Aceptar el temor (Miedo)
		4. Nos basamos y confiamos en Dios.
		5. Pedimos a Dios que nos libere del temor.

Aceptar	Analizar	Resolver

Paso 1	Paso 2	Paso 3

Antídoto para el temor: La Fe.

Tal vez haya una forma mejor.
Nosotros así lo creemos.

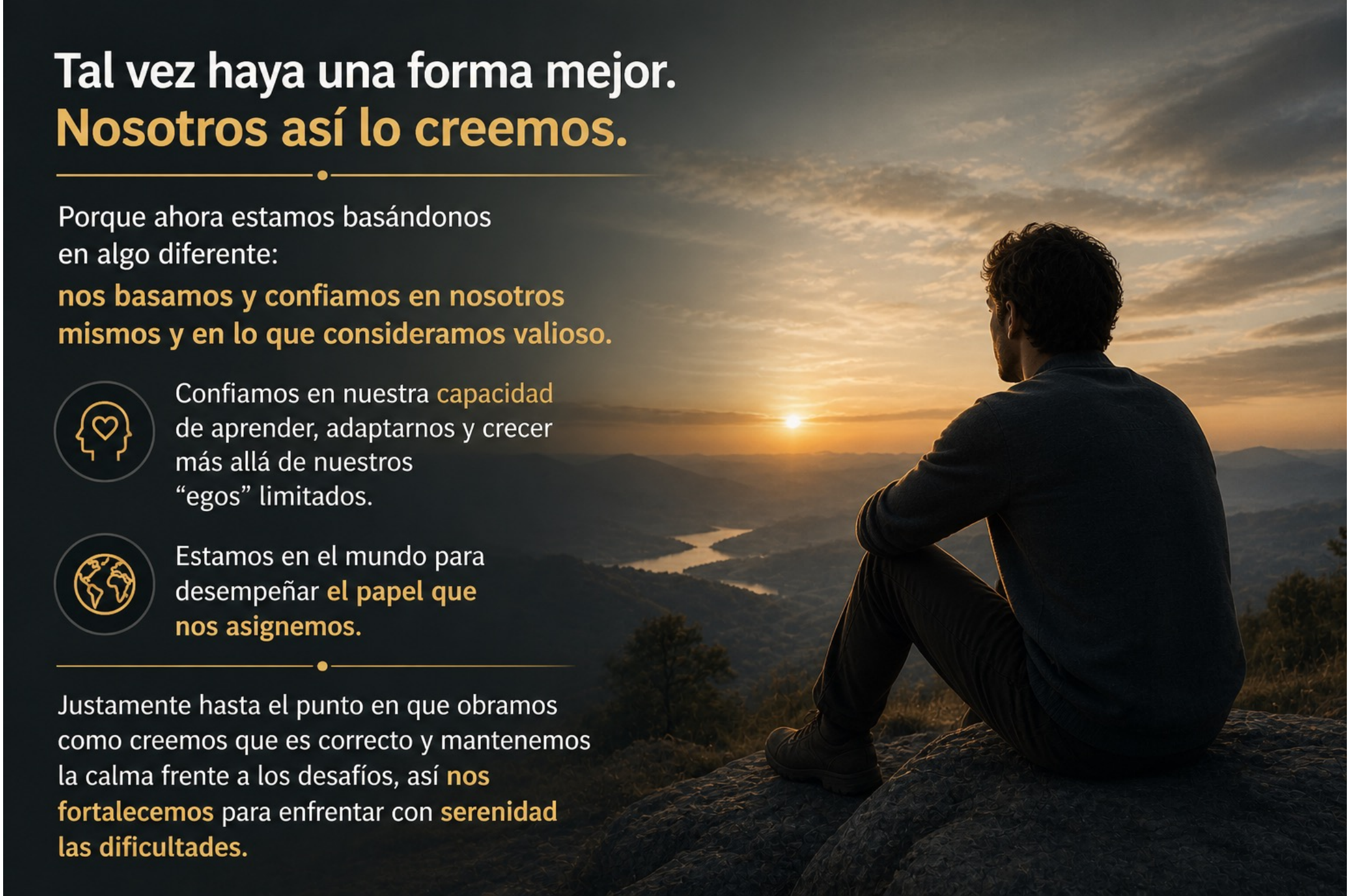
Porque ahora estamos basándonos en algo diferente:

nos basamos y confiamos en nosotros mismos y en lo que consideramos valioso.

Confiamos en nuestra capacidad de aprender, adaptarnos y crecer más allá de nuestros "egos" limitados.

Estamos en el mundo para desempeñar **el papel que nos asignemos.**

Justamente hasta el punto en que obramos como creemos que es correcto y mantenemos la calma frente a los desafíos, así **nos fortalecemos** para enfrentar con **serenidad las dificultades.**



Nunca nos excusamos ante nadie por depender de nuestro Creador.

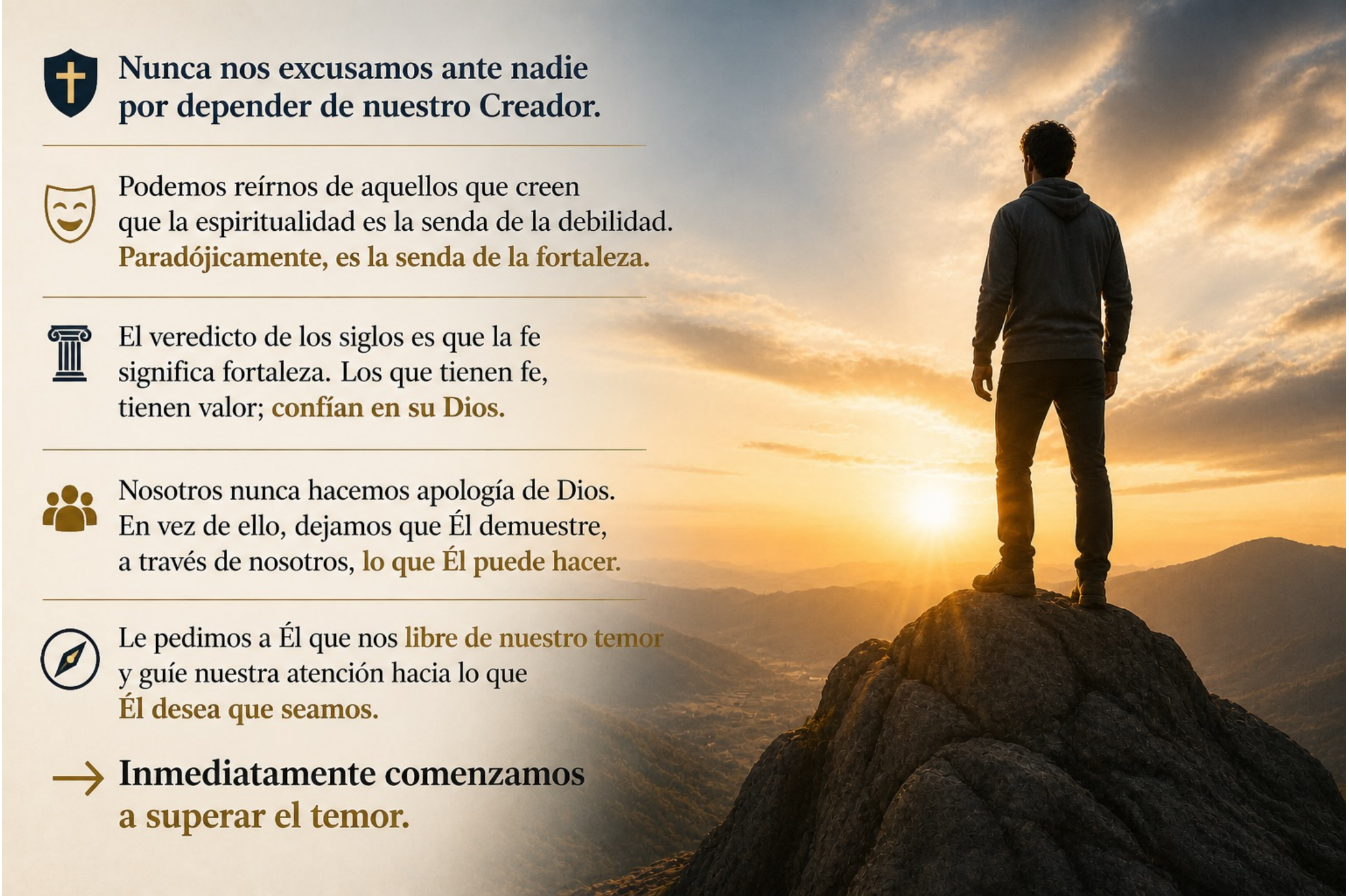
Podemos reírnos de aquellos que creen que la espiritualidad es la senda de la debilidad. **Paradójicamente, es la senda de la fortaleza.**

El veredicto de los siglos es que la fe significa fortaleza. Los que tienen fe, tienen valor; **confían en su Dios.**

Nosotros nunca hacemos apología de Dios. En vez de ello, dejamos que Él demuestre, a través de nosotros, **lo que Él puede hacer.**

Le pedimos a Él que nos **libre de nuestro temor** y guíe nuestra atención hacia lo que **Él desea que seamos.**

→ **Inmediatamente comenzamos a superar el temor.**



¿Y La experiencia?

JUEGO DE INSTRUMENTOS ESPIRITUALES

LO PIENSO

Paso 1: Acepto. *(Comprensión de la enfermedad. Vida ingobernable).*

Paso 2: Analizo. *(Sano juicio).*

Paso 3: Resuelvo. (*EntregoPongo al cuidado de Dios: mi voluntad y mi vida*).

LO ESCRIBO

Paso 4: Inventario moral de las manifestaciones del ego:

- Resentimiento.
- Temor (Miedo).
- Conducta Sexual.

Paso 1. Acepto: *Resentimiento, Temor y Conducto sexual* .
Paso 2. Analizo; *Causa y el efecto.*
Paso 3. Resuelvo.

LO HABLO

Paso 5:

Comparto (converso) lo que he pensado, lo que he escrito con otra persona.

Paso 1. Acepto: *Resentimiento, Temor y Conducto sexual* .
Paso 2. Analizo; E*fecto-Voluntad y la Causa-Vida*.
Paso 3. Resuelvo.

JUEGO DE INSTRUMENTOS ESPIRITUALES

LO PIENSO

Paso 1: Acepto. *(Comprensión de la enfermedad. Vida ingobernable).*

Paso 2: Analizo. *(Sano juicio).*

Paso 3: Resuelvo. (*EntregoPongo al cuidado de Dios: mi voluntad y mi vida*).

LO ESCRIBO

Paso 4: Inventario moral de las manifestaciones del ego:

- Resentimiento.
- Temor (Miedo).
- Conducta Sexual.

Paso 1. Acepto: *Resentimiento, Temor y Conducto sexual* .
Paso 2. Analizo; *Causa y el efecto.*
Paso 3. Resuelvo.

LO HABLO

Paso 5:

Comparto (converso) lo que he pensado, lo que he escrito con otra persona.

Paso 1. Acepto: *Resentimiento, Temor y Conducto sexual* .
Paso 2. Analizo; *Efecto-Voluntad y la Causa-Vida.*
Paso 3. Resuelvo.

JUEGO DE INSTRUMENTOS ESPIRITUALES

LO PIENSO

Paso 1: Acepto. *(Comprensión de la enfermedad. Vida ingobernable).*

Paso 2: Analizo. *(Sano juicio).*

Paso 3: Resuelvo. (*EntregoPongo al cuidado de Dios: mi voluntad y mi vida*).

LO ESCRIBO

Paso 4: Inventario moral de las manifestaciones del ego:

- Resentimiento.
- Temor (Miedo).
- Conducta Sexual.

Paso 1. Acepto: *Resentimiento, Temor y Conducto sexual* .
Paso 2. Analizo; *Causa y el efecto.*
Paso 3. Resuelvo.

LO HABLO

Paso 5:

Comparto (converso) lo que he pensado, lo que he escrito con otra persona.

Paso 1. Acepto: *Resentimiento, Temor y Conducto sexual* .
Paso 2. Analizo; *Efecto-Voluntad y la Causa-Vida.*
Paso 3. Resuelvo.

JUEGO DE INSTRUMENTOS ESPIRITUALES

LO PIENSO

Paso 1: Acepto. *(Comprensión de la enfermedad. Vida ingobernable).*

Paso 2: Analizo. *(Sano juicio).*

Paso 3: Resuelvo. (*EntregoPongo al cuidado de Dios: mi voluntad y mi vida*).

LO ESCRIBO

Paso 4: Inventario moral de las manifestaciones del ego:

- Resentimiento.
- Temor (Miedo).
- Conducta Sexual.

Paso 1. Acepto: *Resentimiento, Temor y Conducto sexual* .
Paso 2. Analizo; *Causa y el efecto.*
Paso 3. Resuelvo.

LO HABLO

Paso 5:

Comparto (converso) lo que he pensado, lo que he escrito con otra persona.

Paso 1. Acepto: *Resentimiento, Temor y Conducto sexual* .
Paso 2. Analizo; *Efecto-Voluntad y la Causa-Vida.*
Paso 3. Resuelvo.

JUEGO DE INSTRUMENTOS ESPIRITUALES

LO PIENSO

Paso 1: Acepto. *(Comprensión de la enfermedad. Vida ingobernable).*

Paso 2: Analizo. *(Sano juicio).*

Paso 3: Resuelvo. (*EntregoPongo al cuidado de Dios: mi voluntad y mi vida*).

LO ESCRIBO

Paso 4: Inventario moral de las manifestaciones del ego:

- Resentimiento.
- Temor (Miedo).
- Conducta Sexual.

Paso 1. Acepto: *Resentimiento, Temor y Conducto sexual* .
Paso 2. Analizo; *Causa y el efecto.*
Paso 3. Resuelvo.

LO HABLO

Paso 5:

Comparto (converso) lo que he pensado, lo que he escrito con otra persona.

Paso 1. Acepto: *Resentimiento, Temor y Conducto sexual* .
Paso 2. Analizo; *Efecto-Voluntad y la Causa-Vida.*
Paso 3. Resuelvo.

JUEGO DE INSTRUMENTOS ESPIRITUALES

LO PIENSO

Paso 1: Acepto. *(Comprensión de la enfermedad. Vida ingobernable).*

Paso 2: Analizo. *(Sano juicio).*

Paso 3: Resuelvo. (*EntregoPongo al cuidado de Dios: mi voluntad y mi vida*).

LO ESCRIBO

Paso 4: Inventario moral de las manifestaciones del ego:

- Resentimiento.
- Temor (Miedo).
- Conducta Sexual.

Paso 1. Acepto: *Resentimiento, Temor y Conducto sexual* .
Paso 2. Analizo; *Causa y el efecto.*
Paso 3. Resuelvo.

LO HABLO

Paso 5:

Comparto (converso) lo que he pensado, lo que he escrito con otra persona.

Paso 1. Acepto: *Resentimiento, Temor y Conducto sexual* .
Paso 2. Analizo; *Efecto-Voluntad y la Causa-Vida.*
Paso 3. Resuelvo.

INVENTARIO MORAL DEL TEMOR/MIEDO, página 63:

1. Le tengo miedo a (identifico): _____

2. Análisis:

2.1. La causa, o circunstancia que acarrea desgracias**:** _____
_____
_____

2.2. ¿Qué me afecta? o Fallas de mi confianza**:** _____
_____
_____

Soluciones:

3. Mi aceptación del miedo/temor: _____
_____
_____

4. Oración para pedir fe y valor (Basarse y confiar en Dios): _____
_____
_____
_____

5. Oración para pedir que el miedo me sea eliminado: _____
_____
_____
_____

INVENTARIO MORAL DEL TEMOR

Aplico este análisis a cada temor

Le tengo miedo a:	Analizar el ¿Por qué?	Soluciones
1.	**2.** ¿Circunstancias que acarrean desgracias? ¿Falló nuestra confianza?	**3.** Aceptar el temor (Miedo)
		4. Nos basamos y confiamos en Dios.
		5. Pedimos a Dios que nos libere del temor.

Formato: ejemplo para escribir mi cuarto paso

“Pondría a prueba mi manera de pensar con mi nuevo conocimiento consciente que tenía de Dios. De esta forma, el sentido común se convertiría en sentido no común. Cuando estuviera en duda, permanecería en quietud y le pedirla a Él dirección y fortaleza para enfrentarme a mis problemas tal y como Él lo dispusiera. En mis oraciones nunca pediría para mí excepto cuando mis peticiones estuviesen relacionadas con mi capacidad para servir a los demás; solamente entonces podría yo esperar recibir”.

Texto básico de Alcohólicos Anónimos. Página 12.

“Dios, concédeme la Serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, Valor para cambiar aquellas que sí puedo y Sabiduría para reconocer la diferencia”.

“hacemos una pausa si estamos inquietos o en duda, y pedimos que se nos conceda la idea justa o la debida manera de actuar. Nos recordamos constantemente que ya no somos quienes dirigen el espectáculo, diciéndonos humildemente a nosotros mismos muchas veces al día: “Hágase Tu Voluntad”. Entonces corremos menos peligro de excitarnos, de tener miedo, ira, preocupación, o de tomar disparatadas decisiones. Nos volvemos mucho más eficientes. No nos cansamos con tanta facilidad porque no estamos desperdiciando energías tontamente, como lo hacíamos cuando tratábamos de hacer que la vida se amoldara a nosotros.

Funciona, realmente funciona”.

Texto básico de Alcohólicos Anónimos. Página 82.

ANSIEDAD, TEMOR Y MIEDO

Concepto	Origen y Definición	Ejemplos Cotidianos	Intervención Espiritual	Resultados y Beneficios
Ansiedad	**Choque interno** entre impulsos y moral. Surge por la represión de emociones o por la pereza ante pendientes.	Limpieza compulsiva, insomnio por deudas, inquietud motora ("bulto" que cambia de canal).	**Acción inmediata:** Identificar emociones reprimidas y dejar de ser el "juez supremo" de uno mismo. Resolver pendientes.	Recuperación de la **paz interior** (quietud total) y cese de la agitación mental.
Temor	**Creación mental e imaginaria** sobre el futuro ("y sí"). Es una ilusión que no es real.	Imaginar accidentes de hijos que no llegan, celos sin pruebas, pánico a la soledad futura.	**Racionalización e Inventario:** Analizar por qué se tiene y ponerlo en "blanco y negro". Sustituir la autoconfianza fallida por la **fe en Dios**.	Vivir en el **aquí y ahora** (el tiempo de Dios). Las situaciones externas parecen reorganizarse (sincronicidad).
Miedo	**Emoción natural y sana.** Es una señal de alarma que indica falta de recursos ante un peligro real externo.	Mirar antes de cruzar la calle, prudencia al manejar, nervios ante un examen por falta de estudio.	**Adquisición de recursos:** Estudiar, practicar y luego **enfrentar la situación**. Pedir a Dios fortaleza y guía.	Transformación en **asertividad** (punto medio entre agresión y pasividad). Desarrollo de la prudencia.

Estoy resentido con	*La causa*	*Afecta mi(s):*
El Sr. B.	Sus atenciones hacia mi esposa	Relaciones sexuales Amor propio (temor) ←
	Le contó a mi esposa lo de mi amante.	Relaciones sexuales Amor propio (temor) ←
	El señor B. puede ocupar mi puesto en la oficina.	Seguridad. Amor propio (temor) ←
La Sra. C.	Es una maniática. Me hizo un desaire. Internó a su esposo en un hospital por beber. Él es mi amigo. Ella es una chismosa.	Relaciones personales Amor propio (temor) ←
Mi patrón	Es irrazonable, injusto, dominante. Me amenaza con despedirme por beber e inflar mi cuenta de gastos.	Amor propio Seguridad (temor) ←
Mi esposa	Malinterpreta las cosas y me regaña. Le cae bien el Sr. B. Quiere que la casa se ponga a su nombre.	Orgullo —Relaciones sexuales y personales— Seguridad (temor) ←

Bill W. nos aclara en:

(1) Este asunto del miedo: *"no comprender quien es, donde está y a donde ir"*

(2) Doce Pasos y Doce Tradiciones: Paso Siete, Miedo egocéntrico: *perder algo que se ya tiene o no conseguir algo que se exige.*

PROMESAS
al trabajar espiritualmente
los temores

1.
   Experimentaremos una nueva serenidad,
   aun en medio de situaciones que antes
   nos llenaban de miedo.

2.
   El temor dejará de gobernar nuestras decisiones,
   y comenzaremos a actuar con fe y confianza.

3.
   Nuestra mente se aquietará,
   y descubriremos que podemos vivir el presente
   sin anticipar desgracias.

4.
   Se nos concederá el valor para enfrentar la vida,
   aun cuando no tengamos todas las respuestas.

5.
   Sentiremos la presencia y guía de
   un Poder Superior, que nos sostiene
   cuando antes nos dominaba el miedo.

6.
   Nuestra vida se volverá más libre y útil,
   porque ya no estaremos paralizados por el temor.

Gracias