

# CUARTO PASO | **una guía**

**“Sin miedo  
hicimos un minucioso inventario moral  
de nosotros mismos”.**

## INFANCIA:

1. ¿Qué tipo de relación tenía su madre con sus padres?
2. ¿Qué tipo de relación tenía su padre con sus padres?
3. ¿Era usted deseado cuando nació? Describa las circunstancias de su familia cuando usted nació. Cosas como el tamaño de la familia, diferencias de edad, situación económica, etc. ¿Había alegría? ¿Peleas? ¿Depresiones? ¿Había otros familiares o personas viviendo con ustedes?
4. ¿En general, describa lo que usted cree que su familia pensaba de usted.
5. ¿Qué edad tenía usted al nacer sus hermanos y hermanas? ¿Cómo se sintió de su llegada?
6. ¿Estuvo alguno de sus padres tan enfermo como para requerir hospitalización? Fue usted separado de algún miembro importante de su familia? Hubo miedo o culpa de esa separación? ¿En otras palabras, se sintió usted culpable?
7. ¿Le amenazaban con el coco o el diablo si se portaba mal? Sí así fue. . . ¿cuáles eran sus temores a este respecto? A un niño se le hace sentir culpable por su normal curiosidad sexual. Esto sucede cuando es encontrado y castigado por tocarse, o porque es encontrado masturbándose, o jugando al “doctor”. Muchos padres dicen a sus hijos que los sentimientos sexuales son “malvados” y merecen ser castigados, sin educación sexual y con este tipo de enseñanzas, el niño naturalmente distorsionará lo que sabe de sexo, cuando el niño se enfrenta a adultos desnudos (por ejemplo en los bajos de la casa o en público), él o ella puede empezar a sentirse desadaptado por no estar desarrollado. Estos sentimientos pueden acompañarlo hasta la edad adulta, aún cuando la persona esté plenamente desarrollada.
8. Escriba CUALQUIERA de las anteriores apreciaciones que le haga sentirse mal.
9. ¿Le daba miedo la oscuridad?
10. ¿Le daba miedo pelear? ¿O le daba miedo NO pelear por presiones de su padre o de los hermanos mayores o de otras personas?
11. Cómo le castigaban sus padres... ¿trataba de razonar con usted o le castigaban físicamente?
12. ¿Cómo reaccionaba usted el castigo?
13. ¿Qué tipo de matrimonio CREE usted que sus padres tuvieron?
14. ¿Si se peleaban, lo resentía usted? ¿Le daba miedo? ¿Trataba usted de parar la pelea? Tomaba partido? ¿O eran tan cerradas que usted no podía formar parte de ellas?
15. Si sus padres eran de religiones distintas, ¿se sentía usted confundido por ello? ¿Le tenía miedo a las tormentas?
16. Haga una lista de todos los sentimientos de culpa, miedo y resentimientos que tuvo hacia cada persona en su vida de niño (no sus sentimientos de hoy).
17. Cuente sobre la primera vez que se robó algo. Haga un inventario de todos sus robos.
18. ¿Qué edad tenía cuando se masturbó por primera vez? ¿Le pillaron alguna vez y se sintió culpable? ¿Se sintió culpable aún cuando no le pillaran?

19. En qué otro tipo de incidente de curiosidad sexual se vio envuelto ¿(homosexual, incestuoso, animal, CUALQUIER otro)?
20. ¿Si a usted le bautizaron por otra persona, cómo era ella?
21. ¿Su familia se mudaba a menudo? ¿Si fue así, hacía usted amigos y tenía luego que abandonar esas relaciones tan seguido que se volvió temeroso de acercarse demasiado a otros?
22. ¿Recuerda de cuando empezó a asistir al colegio? ¿Cómo se sintió? Trate de acordarse de los diferentes cursos en orden y a medida que avanza, escriba los resentimientos que tuvo hacia compañeros, maestros y otros. Peleas, vergüenzas, dolores, incidentes. . . ESCRÍBALOS!!!
23. Resentía usted su iglesia, parientes, amigos de sus padres, padres? Haga una lista. Ningún resentimiento es tan pequeño como para olvidarlo. El Libro Grande dice: “El resentimiento es el ofensor número uno . . . (Pág. 64)
24. ¿Qué tipo de lenguaje usaban sus padres? ¿Le avergonzaba por ello o por algo más?
25. ¿Vio alguna vez a sus padres desnudos? ¿Qué sintió?
26. ¿Vio o sintió alguna vez a sus padres tener relaciones sexuales? ¿Qué sintió?
27. En todas las familias a los hijos se les asignan ciertas labores, ¿cuáles eran las suyas? ¿Eran justas? ¿Podía usted hacerlas para darle gusto a sus padres?
28. ¿A sus padres parecían gustarles más amigos que usted? ¿Sus amigos parecía que gustaran más de sus padres que de usted? ¿Resentía usted de esto (si fue así)?
29. ¿Malas experiencias en vacaciones?
30. ¿Era usted hijo único? ¿Lo resentía usted, o le gustaba?
31. ¿Querían sus padres un hijo del sexo opuesto cuando le tuvieron? ¿Le bautizaron o le vistieron según lo que querían? ¿Qué sintió?
32. ¿Le avergonzaba su apariencia (vestido, tipo, etc.)? ¿Se sentía usted “diferente” a sus compañeros de curso?
33. Escriba cuáles quiera otros recuerdos de la infancia que fueron/son dolorosos.
34. ¿Cuál de las anteriores preguntas acerca de la infancia fue la más dura para usted? ¿Sabe por qué?

## ADOLESCENCIA:

Muchos jóvenes experimentan episodios de homosexualismo. Si hay una sobrecarga de culpa ligada a ellos, el sujeto se encontrará no realmente homosexual pero repitiendo esta experiencia de vez en cuando. Sufre de miedos de homosexualidad y teme experiencias heterosexuales, superando los temores sus deseos normales. El individuo cree la mala información sexual dada por sus iguales. Esto puede ocasionar severos problemas (ej.: No superar el deseo de tener relaciones sexuales con el padre de sexo opuesto, hermano, hermana, el padre del mismo sexo, etc.), aunque estos sean deseos INCONCIENTES, ocasionan culpas conscientes que deben ser manejadas.

- 35.** ¿Cuál ha sido su experiencia concerniente a lo anterior? Las distorsiones pueden presentarse cuando una persona es demasiado joven para manejar sexo adulto. Uno se involucra por presión de sus compañeros o para agradar a otros. No estando en contacto con sentimientos adultos (maduros), pretendemos sentir, lo que lleva a la rabia, culpa y desengaño. Esto puede obstaculizar el normal crecimiento sexual y emocional. La culpa impide a la persona hablar de sus sentimientos con un adulto maduro, lo que puede llevar a repetir los mismos patrones de conducta una y otra vez.
- 36.** A algunas niñas se les enseña que a los hombres sólo les interesa el sexo, y a los niños que ellos tienen que ser los mejores de todos los tiempos. ¿Cuál es su caso? Estas actitudes son destructivas y perjudiciales para la persona.
- 37.** ¿En su caso, hay algún patrón respecto a lo anterior? ¿Cómo le ha afectado?
- 38.** ¿Tuvo usted amigos? ¿Qué tipo de amigo era usted?
- 39.** ¿Qué interés o falta de interés tenía usted en el colegio?
- 40.** ¿Cómo era su vida social?
- 41.** ¿Participaba usted en actividades deportivas? ¿Cuáles fueron sus razones para participar o no participar?
- 42.** ¿Era usted un niño problema? ¿En qué sentido? ¿Era usted destructor?
- 43.** ¿Resentía usted los líderes, físicos o intelectuales?
- 44.** ¿Se sentía usted un cobarde porque no quería pelear? ¿O le gustaba pelear? ¿Era usted un matón?
- 45.** ¿Se sentía incómodo porque los chicos se burlaban de usted o las chicas lo evitaban?
- 46.** ¿Estuvo expuesto a otros adolescentes en las clases de gimnasia o en los baños que eran mayores y más desarrollados físicamente que usted? Algunas personas no se desarrollan sino hasta tarde en la adolescencia. ¿Le pasó eso a usted? Algunas personas se sienten inadecuadas como adultos porque estuvieron expuestos a personas menores que estaban más desarrolladas que ellos en ese entonces. Si siente que algo hay de esto en su caso, escriba acerca de sus sentimientos.
- 47.** ¿Resentía usted no ser parte de un grupo? ¿O no ser un líder? ¿O no estar “in”? ¿Era usted tímido o extrovertido? ¿Cómo es ahora? ¿Algún tipo de persona en particular le intimida?
- 48.** Si usted se retiró del colegio, explique sus sentimientos y razones. ¿Le pasó algo en el bachillerato que fuera una continua fuente de vergüenza?
- 49.** ¿Le comparaban sus padres con otros miembros de la familia o amigos? ¿Les tenía rencor porque querían que usted fuera como otra persona?
- 50.** ¿Como obtenía usted la atención de su familia? (Hacía pucheros, se aislaba, le daban berrinches, era un buen choco, actuaba como un autómatas).
- 51.** ¿Se acuerda del tipo de mentiras que decía? ¿Cómo se sentía si le pescaban en una mentira?
- 52.** ¿Sentía celos o envidia de otros?
- 53.** Si los sentimientos sexuales eran ignorados y minimizados en su familia, es muy probable que usted se sienta culpable por ellos. “Cogemos” actitudes: el chico que es presionado para que siempre sea el mejor (ser el N° 1), o que es criticado no importa lo que haga, puede encontrarse

con problemas en su actividad sexual. O la chica a la que le han dicho que no está bien sentirse sensual, puede crecer a disgusto con su cuerpo y desconfiando de sus sentimientos. Estas actitudes crean comportamientos sexuales no naturales o incómodos. ¿Cuáles fueron sus actitudes? ¿Le afectan su vida ahora?

54. Primera relación sexual (cópula). ¿Cuáles fueron sus sentimientos? Se sintió culpable? ¿Sintió desilusión? Sea lo más explícito posible acerca de sus sentimientos. Liste en detalle cualquier actividad sexual que recuerde especialmente, tenga en mente que no nos interesa con quien o en qué fecha o que tan seguido fueron estas experiencias, sino como se sintió usted acerca de ellas.
55. ¿Si usted preñó a alguien o la preñaron a usted, qué hizo y cómo se sintió al respecto?
56. ¿Se sentía avergonzado de sus padres? ¿Eran demasiado viejos, demasiado gordos, demasiado descuidados, demasiado borrachos, demasiado cualquier cosa?
57. ¿Tenía usted el tipo de ropas que usaban los otros chicos? Había el dinero suficiente para las cosas que usted necesitaba, y si no lo había, lo resentía usted? Si lo había, lo tomaba como un derecho adquirido? Sentía usted que sus hermanos o hermanas recibían más que usted? Describa sus sentimientos acerca del dinero en la adolescencia.
58. ¿Era usted el tipo de chico que le gustaría tener?
59. ¿Era usted ratero? ¿Tenía usted motivaciones dobles (hipócritas)? Si así era. ¿Tuvo problemas para adecuarse emocionalmente? ¿Cómo actuaba? Se sintió incómodo por ser menor que sus compañeros?
60. ¿Se sentía usted incómodo por ser superior o inferior a otros estudiantes?
61. ¿Era usted poco confiable como amigo, terminado relaciones sin dar ninguna explicación cuando algo o alguien que parecía mejor se presentaba?
62. ¿Sembraba usted la discordia entre los miembros de su familia, volviendo a uno contra otro?
63. ¿Cuál fue la mejor experiencia que tuvo? ¿La peor?
64. Hemos cubierto mucho terreno en estas preguntas. Ahora, ¿hay ALGO que le hizo sentirse particularmente mal al responderlas? ¿Ha puesto usted TODO lo que le molestaba? (hasta lo más pequeño es importante si le molesta ESCRÍBALO!)

## **EDAD MADURA (ADULTA)**

65. ¿Cuándo, cómo y en qué casos específicos mi búsqueda egoísta de relaciones sexuales dañó a otras personas y a mí? ¿Qué personas resultaron heridas y qué tanto? Dañé mi matrimonio y perjudiqué a mis hijos? ¿Puse en peligro mi posición en la comunidad? ¿Cómo reaccioné a estas situaciones en su momento? ¿Me quedó una culpa que nada podía apagar? ¿O insistí en que yo era el perseguido y no el perseguidor y de esa manera me absolví?
66. ¿Cómo he reaccionado a la frustración en mi vida sexual? ¿Cuando me enfrento a una negativa me vuelvo vengativo o me deprimó? Me descargo en otros? ¿Si hay rechazo o frialdad en el hogar utilizo esto para justificar mi promiscuidad? Muchas personas que se encuentran solas y no saben realmente como amar se involucran en escapadas sexuales sin sentido, La pérdida temporal de la soledad le hace a uno llamar "amor" al sexo. Cuando el compañero sexual se va nos sentimos aún más solitarios.

- 67.** ¿A usted experimentado lo anterior? Mejor trate de relacionarse en otras áreas primero para lograr una relación más duradera. Si usted se casó con una persona fría y poco cariñosa, pregúntese porque la escogió como cónyuge. ¿Utilizó esto como excusa para encontrar otros romances?
- 68.** ¿Eran su padre o su madre fríos y poco amorosos y ésta es su oportunidad de quedar empatado con su esposa o esposo?
- 69.** ¿Por qué se casó usted? ¿Fue por las razones correctas? O, ¿por qué no se ha casado?
- 70.** ¿Se casó usted primero que la gente de su grupo? ¿Más tarde? ¿Resiente usted las responsabilidades del matrimonio y una familia? Si está casado, ¿permite que su familia se interponga entre usted y su cónyuge?
- 71.** ¿Sigue usted siendo un chico a los ojos de sus padres y se aprovecha de ello? ¿Es usted un bebé a los ojos de su cónyuge?
- 72.** ¿Le han sacado sus padres de líos que usted ha debido manejar sólo?
- 73.** ¿Gira usted cheques falsos? ¿Cree usted que el mundo le debe algo?
- 74.** ¿Chismea usted de los demás? ¿Las leyes están hechas para los demás? ¿Tiene usted derecho a hacer sus propias leyes a medida que avanza?
- 75.** ¿Si usted pudiera tomar represalias en este momento, quiénes estarían en su lista y por qué?
- 76.** ¿Cuáles son sus sentimientos actuales acerca del sexo, padres, hermanos, hermanas, abuelos, amigos, sus hijos, su esposa, amigos íntimos, su trabajo, acerca de ser un alcoholico/adicto, su situación económica, divorcio o matrimonio, etc.? ¿Cuáles son sus esperanzas y metas?
- 77.** ¿Utiliza usted el sexo como castigo o como premio?
- 78.** ¿Cuánto tiempo gasta usted en su familia?
- 79.** ¿Cuál es su miedo más grande?
- 80.** ¿Cómo es su vida sexual? ¿Es tan madura como usted quiera que fuese? ¿Es descuidado de los sentimientos de su pareja?
- 81.** Describa lo que constituye su ideal de una vida sexual saludable.
- 82.** ¿Describa todas sus experiencias (tales como homosexualismo, con miembros de la familia, con animales, etc.). ¿Se involucra en el sexo para aumentar su Ego por la conquista? ¿Teme ser sexualmente rechazado? ¿Le da vergüenza su cuerpo o la forma en que luce?
- 83.** ¿Escriba qué tiene usted de malo?
- 84.** Describa que preguntas de las anteriores hieren su orgullo. Describa sus mejores aspectos físicos.
- 85.** Describa las cosas que de usted le hacen sentirse avergonzado.
- 86.** ¿Utiliza usted a las personas para obtener lo que quiere?
- 87.** ¿Habla usted de otros a escondidas para su propio beneficio? ¿Lo hace para sentirse usted superior?

- 88.** ¿Si usted es ladrón, qué ha robado? No olvide incluir el tiempo de su patrono y los buenos sentimientos que otros tenían y usted destruyó.
- 89.** ¿Tiene usted un patrón para enfermarse? Sea honesto. ¿Utiliza la enfermedad como una excusa para evadir responsabilidades o para llamar la atención y obtener simpatía, para salir de un problema?
- 90.** En relaciones de negocios, escriba sus resentimientos hacia los jefes o compañeros. ¿Siente celos de ellos?
- 91.** ¿Le preocupa que otros en la oficina o en el medio obtengan más dinero o prestigio que usted?
- 92.** Liste todos los sentimientos negativos que tenga hacia las personas que tienen algo que ver laboralmente con usted. ¿Es indiferente o descuidado en su trabajo? ¿Cree acaso que usted debería ser el jefe?
- 93.** ¿Utiliza usted la excusa de que como está sobrio, su jefe o su familia no deberían esperar tanto de usted?
- 94.** Si usted está divorciado, o divorciándose, describa sus sentimientos negativos sobre la situación o las personas involucradas. Los resentimientos, miedos y culpas relativos a su relación con su cónyuge y sus hijos también escríbalos. ¿Ha creado usted el juego en el que fuerza a sus hijos a decidir entre los dos padres a cuál quieren más?
- 95.** Si está casado, escriba EXACTAMENTE como se siente acerca de su esposa e hijos. ¿Son lo que usted espera de ellos? ¿Qué espera usted de ellos? ¿Sus expectativas son razonables?
- 96.** ¿Cómo cree usted que sería si ellos no formaran parte de su vida?
- 97.** ¿Siente usted que en realidad nadie lo entiende? (Si ellos supieran por lo que usted ha pasado no esperarían tanto de usted)
- 98.** ¿Todavía se siente diferente a otros miembros de AA? ¿Aparte? ¿Se siente superior o inferior?
- 99.** ¿Evita usted verse a sí mismo utilizando frases tales como “Al menos no soy tan malo como fulano” o “Al menos soy de otro color”? ¿Se burla usted de personas que parecen menos afortunadas mental, física o moralmente que lo que usted CREE que usted es? ¿Las juzga?
- 100.** ¿Se compara usted con otros que están más avanzados en el Programa para sentirse mal, o con personas que son talentosas en áreas en las que usted no lo es? La única persona con la que usted puede compararse adecuadamente es con usted mismo.
- 101.** ¿Cómo estaba usted hace 5 días, hace 5 semanas, 5 meses en sus reuniones de AA y cómo está hoy? Olvídese de cómo están los demás y trabaje en usted mismo.
- 102.** Haga una lista de todos los eventos que usted juró que se llevaría a la tumba con usted, sin contarlos a nadie. Sea abierto y honesto, recuerde que la vida le ha dado buenas y malas experiencias. Normalmente las cosas de las que más se avergüenza, son de las que puede tratar de crecer para ser mejor. Si usted desea libertad debe soltar completamente con todo. El Libro Grande dice: “No nos arrepentiremos de nuestro pasado ni desearemos cerrar la puerta...No importa que tan bajo hayamos caído, veremos como nuestra experiencia pueda beneficiar a otros”. (Pág. 83-84). Si usted desea ayudar a traer paz a las vidas de las personas con quienes tratará más tarde, debe encontrarla en su propia vida primero.

- 103.** ¿Siente temor de acercarse demasiado a otra persona por el miedo a ser rechazado? ¿Rechaza usted a otros antes de que ellos puedan rechazarlo a usted?
- 104.** Defina el amor.
- 105.** ¿Qué siente usted que es el amor?
- 106.** ¿En qué sentido es usted una persona responsable?
- 107.** ¿Es usted tacaño? ¿Cuáles son sus temores respecto al dinero? ¿Gasta usted sin pensar en el mañana?
- 108.** ¿Es su apariencia personal particularmente desaliñada o cuidada? ¿Juzga usted a las personas por su apariencia a primera vista?
- 109.** ¿Qué cosas le hacen sentir envidioso, furioso, codicioso?
- 110.** ¿Desprecia ideas que no han sido suyas?
- 111.** ¿Les dice a los demás lo malo que ha sido o es? (esto es orgullo a la inversa: una buena herramienta para deprimirse y buscar compasión).
- 112.** ¿Se va al otro extremo diciendo lo N° 1 que eso fue? (una buena forma de darle al Ego una falsa sensación de seguridad)
- 113.** Describa sus sentimientos de AHORA por sus padres, hermanos, hermanas y otros familiares.
- 114.** ¿Qué resentimientos y odios tiene todavía?
- 115.** ¿Qué le hace sentir culpable?
- 116.** ¿Altera sus cuentas de gastos o utiliza dinero de alimentación para su uso personal exclusivo?
- 117.** ¿Tiene resentimientos con otros miembros de AA?
- 118.** ¿Sobre qué cosas miente más a menudo?
- 119.** ¿Todavía tiene que aparentar ser el N° 1?
- 120.** ¿Se siente mal cuando la gente no le sigue la corriente en sus manipulaciones? ¿Resiente no recibir la misma atención que al principio en los grupos?
- 121.** ¿Ayuda usted a proteger a los miembros de AA manteniendo las distancias, en lugar de meterse en relaciones profundas que los puedan llevar a beber? O ¿utiliza la debilidad de los nuevos miembros para gratificarse sexualmente? O ¿se siente culpable a este respecto (Por tener este tipo de pensamiento)?
- 122.** ¿Cómo desperdicia más su tiempo, preocupándose por el futuro o por el pasado?
- 123.** ¿Se encuentra a veces castigando a sus hijos como le castigaban a usted sus padres?
- 124.** ¿Ha estado tan ocupado tratando de hacer dinero que su familia le ve poco? ¿Se dice usted: “Le doy a mi familia todo lo que quiere pero nunca está satisfecha”?
- 125.** ¿Está trabajando en construir su Ego?



- 126.** ¿Cuando su cónyuge se enfría, gasta usted más tiempo con él, o busca alguien que sea más “comprensivo”?
- 127.** ¿Invierte usted demasiado tiempo en AA? ¿Destina por lo menos una noche a la semana exclusivamente a la familia?
- 128.** ¿Se han deteriorado tanto las comunicaciones con su familia que depende usted de otras personas para que lleven sus mensajes?
- 129.** ¿Siente usted que tiene que probar que merece el amor de otras personas, ya sea en AA u en otra parte? Trabaje sobre esto.
- 130.** ¿Es usted frío e indiferente con su familia, amigos, trabajo, sus necesidades?
- 131.** ¿Está usted sobrecargado de sentimientos de culpa por haberle hecho la vida imposible a otras personas? ¿Amenaza usted diciendo que no puede mantenerse sobrio si no recupera su familia o si las cosas no se hacen como usted quiere? ¿Está involucrado en un romance que puede hacerle daño o perjudicar a otros?
- 132.** ¿Discute con frecuencia? ¿Necesita tener siempre la razón? ¿Se molesta cuando las personas no ven las cosas como usted?
- 133.** ¿Pasa a otros, chismes o inventa cosas del comportamiento de otras personas?
- 134.** ¿Se preocupa usted de que el Ser Superior de otros no sea tan bueno como el suyo o sea mejor?
- 135.** ¿Se compara usted con otros en crecimiento espiritual?
- 136.** ¿Se siente espiritualmente superior?
- 137.** ¿Aún siente culpa por la masturbación?
- 138.** ¿Se siente superior por tener más educación, dinero, inteligencia, posición social, raza o cualquier otra ventaja aparente?
- 139.** Haga una lista de sus sentimientos de superioridad.
- 140.** ¿Se siente inferior en algo de lo mencionado atrás? Haga una lista de sus sentimientos de inferioridad.
- 141.** ¿Se siente inferior al común de la gente? Explique en detalle por qué es usted diferente.
- 142.** ¿Se siente superior al común de la gente? Diga en que sentido.
- 143.** ¿Le cuesta trabajo ser puntual?
- 144.** ¿Siente rencor por aquellos que parecen no tener problema en encontrar la felicidad?
- 145.** ¿Todavía juzga usted el interior de las personas por su estado exterior?
- 146.** ¿Se ha tomado la molestia de preguntarle a quienes parecen felices cómo lo lograron?
- 147.** ¿Aún envidia a las personas que pueden beber?
- 148.** ¿Tiene sentimientos de hostilidad porque cree que la vida no ha sido justa con usted?

**149.** ¿Qué medios tiene ahora? Haga una lista.

**150.** ¿Cómo llama actualmente la atención de las personas (pucheros, introversión, indiferencia, grosería, bondad extrema, entorpecer a otros, etc.) para que sepan que usted se siente mal?

**151.** ¿Qué espera usted obtener de haber realizado este Cuarto Paso?

**152.** ¿Cuál es su próximo paso? ¿Que planes de acción tiene a corto plazo?

**153.** ¿Cómo se siente?

**154.** ¿Está satisfecho de haber hecho lo mejor que pudo? ¿Hay algo aún que quisiera comentar?

**155.** Haga un breve resumen de lo que usted cree que ha aclarado en su mente respecto a los siguientes puntos, en forma de lista:

- DEFECTOS DE CARÁCTER:
- ODIOS Y RESENTIMIENTOS
- CUALIDADES
- OPORTUNIDADES
- SENTIMIENTOS DE GRATITUD
- INSEGURIDADES Y COMPLEJOS

UNA ULTIMA PALABRA:

Recuerde que su inventario escrito (cuarto paso) puede ser la diferencia entre la sobriedad y un borracho mas, en este modelo que se ofrece, al hacerlo minuciosamente puede ser que nos sintamos abrumados por la cantidad y/o el tipo de preguntas, empero no debemos evitar ser detallados y hacerlo sin ningun temor.