

TEST I

CALCULANDO SU NIVEL DE REMORDIMIENTO

El siguiente auto examen lo ayudará a hacer un inventario de cada; si solo, si hubiera o si no hubiera... que tal vez esté interfiriendo con su vida presente. No tiene el propósito de sacar a relucir los aspectos dolorosos de su pasado, es solo para ayudarlo a articular lo que tal vez lo esté amarrando. Mientras mejor identifique los detractores de su pasado, mejor podrá superarlos en el presente. Así que tome tanto tiempo como necesite para contestar con honestidad las siguientes preguntas haciendo un círculo alrededor de los números (0-7) debajo de cada tema. RECUERDE QUE "0" ES PARA NUNCA Y "7" PARA A MENUDO.

1. Recuerdo cosas que le dije a mi mama o papa que preferiría no haberlas dicho:
0 1 2 3 4 5 6 7
2. Cometí un error al escoger mi carrera.
0 1 2 3 4 5 6 7
3. Recuerdo una actividad sexual que ojala nunca hubiera realizado.
0 1 2 3 4 5 6 7
4. Aun recuerdo una situación durante la cual habría querido hacer algo mas para ayudar a un amigo que me necesitó.
0 1 2 3 4 5 6 7
5. Tuve unos asuntos pendientes con un ser querido que ya murió.
0 1 2 3 4 5 6 7
6. He perdido unos momentos irremplazables (por ejemplo con un hijo o con mi papa) que me pesan profundamente.
0 1 2 3 4 5 6 7
7. Ya soy demasiado mayor para hacer cosas que siempre desee hacer.
0 1 2 3 4 5 6 7
8. Debí haber tomado mi educación con mas seriedad.
0 1 2 3 4 5 6 7
9. Pienso en esas malas decisiones financieras que he tomado.
0 1 2 3 4 5 6 7
10. Hubiera querido pedir ayuda para un problema que tengo/ tuve.
0 1 2 3 4 5 6 7
11. Las decisiones que tome en mi vida amorosa me molestan hasta este día.
0 1 2 3 4 5 6 7
12. Me pesa no tener un hijo (u otro).

DESCUBRIÉNDOME

0 1 2 3 4 5 6 7

13. Me remuerde con cierta obsesión si por alguna razón no di propina al mesero o al que trajo la pizza o algo parecido.

0 1 2 3 4 5 6 7

14. Pienso en lo mucho mejor que hubiera sido mi vida de haber aprovechado mejor la oportunidad que deje pasar.

0 1 2 3 4 5 6 7

15. Me hubiera gustado haberme esforzado para ser mas firme.

0 1 2 3 4 5 6 7

16. Perdí años de mi vida con esa conducta adictiva (alcohol, cigarro, etc.).

0 1 2 3 4 5 6 7

17. Me he concentrado demasiado en mi carrera y mi trabajo descuidando mis relaciones.

0 1 2 3 4 5 6 7

18. Recuerdo una oportunidad especifica que no aproveche porque me pareció demasiado riesgo y ahora me lamento mucho no haberla tomado.

0 1 2 3 4 5 6 7

19. Todavía me obsesionan las palabras hirientes que le dije a alguien.

0 1 2 3 4 5 6 7

20. Nunca aprendí a hacer cierta actividad (tocar el piano, nadar, andar en bicicleta, etc.) y todavía pienso en eso.

0 1 2 3 4 5 6 7

Evaluando de resultados

Sume los números que encerró en un círculo. Es posible tener una calificación total de 140, y la escala siguiente lo ayudará a interpretar los resultados.

• **0-35 Cuente sus bendiciones.** Usted tiene muy pocos puntos, si es que tiene algún remordimiento. Por otra parte, esto también levanta una bandera de precaución. Quizás esta tan determinado a vivir su vida sin remordimientos que esté obviando cualquier potencial de sentimiento de reparos. Si es así, esto lo llevaría a un remordimiento mayor en el futuro ya que esto lo ha hecho no tener en cuenta los sentimientos y percepciones de las demás personas. Por esta razón si su calificación está especialmente baja, tal vez quiera volver a tomar la prueba después de un tiempo de introspección.

• **36-70 Usted sabe lo que es estar molesto por algunos remordimientos, pero realmente no está en la peor de las situaciones.**

Es probable que tenga algunas áreas en las que desea haber hecho algo diferente o quizás tenga un área en particular que a veces lo molesta un poco. Todavía se puede beneficiar de algunas pistas para dominar mejor el remordimiento.

• **71-105 Le va a costar trabajo.** Tiene varias áreas en su vida que le están pesando mucho por causa de los remordimientos. En algunas ocasiones hasta se siente avergonzado. Quizás ha tomado malas decisiones que no lo sueltan o quizás descuidó algunas oportunidades que le pudieron dar una mejor vida. Cualquiera que fuera la fuente, se ha castigado demasiado a menudo por algo que hizo o no hizo y es hora de seguir adelante.

• **106-140 Por desgracia, usted ha alcanzado un cúmulo de remordimientos que lo asedian por todas partes sin misericordia alguna.** Está plagado de los “*si solos, si hubiera, si no hubiera*”. Su pasado le está dictando su futuro. Sus remordimientos se han quedado durante demasiado tiempo y han evolucionado en culpa, no solo por lo que ha hecho sino también por causa de en quién se ha llegado a convertir. Sus velos de vergüenza le envuelven la personalidad y es hora de liberarse. ¹