

تراز قدم چهار - رنجش

چگونگی دقیق خطاهایم					تقصیر من چیست	کدام یک از غرایض من تهدید شدند						دلیل رنجش من	من رنجش دارم از	
بی ملاحظه	وحشت - ترس	منفعت طلب	تا صادق	خودخواه	اشتباه یا تقصیر من چیست؟	روابط جنسیتی	روابط خصوصی	آرزو و خواسته	امنیت مادی	امنیت احساسی	غرور	عزت نفس	دلیل رنجش من چیست؟	تمام مردم، موسسات یا اصولی که از آنها رنجش داریم

عزت نفس: طوری که من راجع به خودم فکر می‌کنم.

غرور: طوری که فکر می‌کنم دیگران مرا می‌بینند.

امنیت احساسی: احساس امنیت کردن راحت بودن در وجود خود.

امنیت مادی: خواسته اساسی یا طبیعی برای پول مال و دارایی.

آرزوها و خواسته‌ها: اهداف طرح و برنامه ریزی برای آینده.

روابط جنسیتی: گزینه طبیعی برای نزدیکی/محرومیت با یک انسان دیگر. باورهای عمیق من در مورد یک مرد/زن واقعی چطور باید به نظر برسد

روابط خصوصی: روابط شخصی ما با دیگران در همه سطوح اجتماع فامیل دوست همکار رئیس همشاگردی و غیره.