THE WORK av Byron Katie®

Döm din nästa-formulär

Döm och skriv ner • Det som du vet • Ställ fyra frågor • Vänd sen på det

Tänk på en återkommande stressig situation, en situation som garanterat stressar även om den bara inträffat en gång och bara återkommer i dina tankar. Innan du besvarar varje fråga nedan, tillåt dig själv att i tanken åter besöka tillfället och platsen för den stressande händelsen. Var inte artig, snäll eller vis.

1. **I den här situationen, vid det här tillfället och på den här platsen, vem gör dig arg, förvirrad eller besviken, och varför?**

   Jag är _____ på _____ för att _____
   känsla *namn*

   _____

   Exempel: Jag är *arg* på *Paul* för att *han ifrågasätter allt jag säger.*

2. **I den här situationen, hur vill du att de ska förändras? Vad vill du att de ska göra?**

   Jag vill att _____ *ska* _____
   namn

   _____

   _____

   Exempel: Jag vill att *Paul* ska *inse att han har fel. Jag vill att han ska be om ursäkt.*

3. **I den här situationen, vilka råd skulle du ge dem?**

   _____ borde/borde inte _____
   namn

   _____

   _____

   _____

   Exempel: Paul borde *ta bättre hand om sig själv. Han borde inte gräla med mig. Han borde sluta ljuga. Han borde se att jag bara försöker hjälpa honom*.

4. **För att *du* ska bli lycklig i den här situationen, vad behöver de tänka, säga, känna eller göra?**

   _____ behöver _____
   namn

   _____

   _____

   Exempel: Paul behöver *lyssna på mig. Paul behöver respektera mig.*

5. **Vad tycker du om dem i den här situationen? Skriv en lista.**

   _____ är _____
   namn

   _____

   Exempel: Paul är *orättvis, arrogant, högljudd, oärlig, helt ute och reser, omedveten.*

6. **Vad är det i eller kring den här situationen som du aldrig mer vill uppleva?**

   Jag vill aldrig mer _____

   _____

   Exempel: Jag vill aldrig mer *känna att Paul inte uppskattar mig. Jag vill aldrig mer se honom röka och förstöra sin hälsa igen.*

De fyra frågorna

Exempel: Paul lyssnar inte på mig.

1. Är det sant?
2. Kan du helt säkert veta att det är sant?
3. Hur reagerar du, vad händer, när du tror på tanken?
4. Vem skulle du vara utan tanken?

Vänd på tanken

a) till dig själv *(Jag lyssnar inte på mig.)*
b) till den andra *(Jag lyssnar inte på Paul.)*
c) till sin motsats *(Paul lyssnar på mig.)*

Hitta tre genuina, specifika exempel på hur varje vändning är sann för dig i den här situationen.

För mer information om att göra The Work, besök www.thework.com

© 2011 Byron Katie International, Inc. Alla rättigheter förbehålls. www.thework.com Rev. 11 Aug 2011