

**Folosește următoarele patru întrebări și sub-întrebări (sub-întrebările doar când se pot aplica) pe conceptul asupra căruia lucrezi. Când răspunzi la întrebări, închide ochii, fii liniștit și mergi în interior, în timp ce contemplezi. (Munca încetează să mai funcționeze atunci când nu mai răspunzi la întrebări.)**

## 1. Este adevărat?

- Răspunsul este doar un „da” sau un „nu”.
- Dacă răspunsul tău este „nu”, continuă cu întrebarea numărul 3.

## 2. Poți fii absolut sigur că este adevărat?

## 3. Cum reacționezi, ce se întâmplă, atunci când crezi acest gând? (Câteodată, aceste sub-întrebări sunt de folos.)

- Cum te simți când crezi acest gând (deprimat, încordat etc.)?
- Acest gând aduce liniște sau stres în viața ta?
- Ce imagini vezi, din trecut sau din viitor, când crezi acest gând?
- Descrie senzațiile fizice pe care le ai, atunci când crezi acest gând.
- Cum tratezi acea persoană și pe ceilalți, atunci când crezi acest gând?
- Cum te tratezi pe tine când crezi acest gând?
- Ce vicii sau obsesii încep să se manifeste când crezi acest gând? (Alcool, card de cumpărături, mâncare sau telecomandă tv?)
- Unde și la ce vârstă ai avut pentru prima dată acest gând?
- În a cui treabă (responsabilitate) te afli când crezi acest gând?
- Cu ce te alegi în schimbul menținerii acestei convingeri?
- Ce anume îți este teamă că s-ar putea întâmpla, dacă ai renunța la acest gând? (Mai târziu, ia această listă a temerilor și analizează-o cu același chestionar.)
- Ce anume nu ești în stare să faci atunci când crezi acest gând? (Investighează această listă.)

## 4. Cine ai fi fără acest gând?

Închide ochii, și lasă deoparte povestea ta pentru un moment; remarcă, cine ai fi fără acest gând? Cine ai fi fără povestea ta?

## Întoarce gândul.

Frazele pot fi întoarse către un înțeles opus, către tine sau către celălalt, ocazional se mai pot găsi și alte variante de întoarcere. Când avem de-a face cu un obiect, acesta se înlocuiește în frază cu „gândirea mea” sau cu „gândurile mele”, în funcție de ce ți se pare că se potrivește. Găsește minim trei exemple specifice, autentice, în care întoarcerile de gânduri par tot atât de adevărate sau chiar mai adevărate decât afirmația inițială.