

Un singur gând o dată (chestionar)

Munca – o meditație scrisă

Scrie gândul stresant despre o persoană (în viață sau nu) pe care nu ai iertat-o în totalitate. (De exemplu: „Nu-i pasă de mine” sau „Am greșit”.) Apoi supune-l chestionarului în scris, folosind următoarele întrebări și întoarceri de gând. (Folosește altă foaie în cazul în care ai nevoie.) Când răspunzi la întrebări, închide ochii, fii liniștit și mergi în interior, în timp ce contemplezi; investigarea încetează să mai funcționeze atunci când nu mai răspunzi la întrebări.

Gând: _____

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?

Folosește aceste întrebări atunci când se pot aplica.

- 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 ai 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 gândești 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.)

(Continuarea pe verso)

Gândul cu care lucrezi: _____

4. Cine ai fi fără _____

Urmări posibile:

Închide ochii, și lasă deoparte povestea ta pentru un moment. Observă: cine ai fi fără acest gând? _____

Întoarce gândul. (exemplu de gând inițial: *El m-a rănit.*)

Întoarce gândul către un înțeles opus (*El nu m-a rănit*): _____

Cum ar putea fi această întoarcere la fel de adevărată sau mai adevărată decât gândul tău inițial? (Pentru „*El nu m-a rănit*” sau „*El m-a ajutat*”, cum anume nu te-a rănit? Cum anume te-a ajutat?). Dă cel puțin trei exemple autentice, specifice:

Întoarce gândul către tine (*Eu m-am rănit*): _____

Cum ar putea fi această întoarcere la fel de adevărată sau mai adevărată decât gândul tău inițial? (Pentru „*Eu m-am rănit*”, cum anume te-ai făcut să suferi în această situație? Dar în alte situații?) Dă cel puțin trei exemple autentice, specifice: _____

Întoarce gândul către celălalt (*Eu l-am rănit*): _____

Cum ar putea fi această întoarcere la fel de adevărată sau mai adevărată decât gândul tău inițial? (Pentru „*Eu l-am rănit*”, cum anume ai făcut să sufere acea persoană în această situație sau altă situație?) Dă cel puțin trei exemple autentice, specifice: _____
