



# GUIA PARA FACILITAR EL TRABAJO DE BYRON KATIE

Las cuatro preguntas, sub-preguntas e inversiones

**Utiliza las siguientes cuatro preguntas, y las sub-preguntas (sub-preguntas sólo cuando sean apropiadas) con el concepto que estás Trabajando. Al contestar las preguntas, cierra los ojos, aquíétate y profundiza mientras contemplas. El Trabajo deja de funcionar el momento en que dejas de contestar las preguntas.**

## 1. ¿Es verdad?

- La respuesta es “sí” o “no” únicamente.
- Si la respuesta es “no”, pasa a la pregunta número 3.

## 2. ¿Puedes saber que es verdad con absoluta certeza?

## 3. ¿Cómo reaccionas, qué sucede, cuando crees en ese pensamiento? (A veces la gente encuentra útiles las siguientes sub-preguntas.)

- ¿Qué emociones se producen cuando crees en ese pensamiento? (Depresión, ansiedad, etc. Si la requieres, se puede descargar una Guía de Emociones en [www.thework.com/espanol](http://www.thework.com/espanol))
- ¿Ese pensamiento trae paz o estrés a tu vida?
- ¿Qué imágenes ves, pasadas o futuras, cuando crees en ese pensamiento?
- Describe las sensaciones físicas que se producen cuando crees en ese pensamiento.
- ¿Cómo tratas a esa persona y a otros cuando crees en ese pensamiento?
- ¿Cómo te tratas a ti mismo cuando crees en ese pensamiento?
- ¿Qué adicciones/obsesiones comienzan a manifestarse cuando crees en ese pensamiento? (¿Alcohol, tarjetas de crédito, comida, el control remoto del televisor?)
- ¿Qué temas podría suceder si no creyeses en ese pensamiento? (Más tarde indaga este listado de temores.)
- ¿En asunto de quién estás mentalmente cuando crees en ese pensamiento?
- ¿Dónde y a qué edad se te ocurrió ese pensamiento por primera vez?
- ¿Qué no eres capaz de hacer cuando crees en ese pensamiento?

## 4. ¿Quién serías sin el pensamiento?

Cierra los ojos y observa, contempla. ¿Quién o qué eres sin ese pensamiento?

### **Invierte el pensamiento.**

Las afirmaciones pueden invertirse hacia uno mismo, hacia el otro, al opuesto y, a veces, a otras variaciones. Cuando se trata de un objeto, sustituye el objeto con “mi manera de pensar” o “mis pensamientos” siempre y cuando sientas que es pertinente. Encuentra por lo menos tres ejemplos específicos y genuinos para las inversiones que sean tan o más verdaderas que tu afirmación original.

**Para información acerca de cómo hacer El Trabajo, ve a [www.thework.com/espanol](http://www.thework.com/espanol).**