

מדריך לאיפשור העבודה של ביירון קייטי ארבע השאלות, תתי-שאלות והיפוכים



השתמשו בארבע השאלות ובתתי-השאלות הבאות (השימוש בתתי-השאלות על-פי מידת הצורך) בעת חקירת מחשבה. תוך כדי מענה לשאלות, עצמו את עיניכם, היו שקטים והיכנסו עמוק פנימה תוך כדי התבוננות. העבודה מפסיקה לעבוד ברגע שאתם מפסיקים לענות על השאלות.

1. האם זאת האמת?

- התשובה היא אך ורק "כן" או "לא".
- אם תשובתכם היא "לא", אנא המשיכו הישר לשאלה מספר 3.

2. האם אתם יכולים לדעת בוודאות שזאת האמת?

3. איך אתם מגיבים, מה קורה, כשאתם מאמינים למחשבה הזאת? (לעיתים אנשים נעזרים בתתי-השאלות הבאות)

- אילו רגשות עולים בכם כאשר אתם מאמינים למחשבה הזאת? (דיכאון, חרדה, וכו'. אם נחוץ, מופיעה רשימת רגשות ותגובות ב- www.thework.com)
- האם המחשבה הזאת מביאה שלווה או מתח לחייכם?
- אילו תמונות מן העבר ומן העתיד אתם רואים כשאתם מאמינים למחשבה הזאת?
- תארו את התחושות הגופניות שאתם חשים, כשאתם מאמינים למחשבה הזאת.
- כיצד אתם מתייחסים לאותו אדם ולאנשים נוספים כשאתם מאמינים למחשבה הזאת?
- כיצד אתם מתייחסים לעצמכם כשאתם מאמינים למחשבה הזאת?
- אילו התמכרויות/אובססיות מתגלות כשאתם מאמינים למחשבה הזאת? (אלכוהול, כרטיסי אשראי, אוכל, או שלט הטלוויזיה?)
- איפה ובאיזה גיל המחשבה הזו צצה לראשונה?
- בעסק של מי אתם נמצאים מבחינה שכלית כאשר אתם מאמינים למחשבה הזאת?
- מה יוצא לכם מכך שאתם נאחזים במחשבה הזאת?
- מה אתם חוששים שיקרה ברגע שלא תאמינו למחשבה הזאת? (בהמשך, קחו את רשימת החששות הזאת לחקירה.)
- מה אינכם מסוגלים לעשות כשאתם מאמינים למחשבה הזאת?

4. מי תהיו ללא המחשבה?

עצמו את עיניכם, התבוננו. מי או מה אתם ללא המחשבה?

הפכו את המחשבה.

ניתן להפוך את ההצהרות אל הניגוד המוחלט, אל העצמי, ואל האחר ולעיתים קיימות וריאציות שונות. כאשר מדובר באובייקט, אתם יכולים להחליף את האובייקט ב-"החשיבה שלי" או ב-"המחשבות שלי". מצאו לפחות שלוש דוגמאות ספציפיות ואמיתיות איך כל היפוך אמיתי כמו, או אפילו יותר, מההצהרה המקורית.

למידע נוסף על איך לעשות את העבודה או איך להשתמש ב- *קו הסיוע של העבודה בחינם*, בקרו באתר www.thework.com/ivrit