



# BEGELEIDINGSHANDLEIDING BIJ THE WORK VAN BYRON KATIE

De Vier Vragen, Subvragen en Omkeringen

**Gebruik de onderstaande vier vragen en subvragen bij het concept dat je onderzoekt (gebruik de subvragen alleen indien ze van toepassing zijn). Sluit je ogen terwijl je de vragen beantwoordt, wees stil, en keer diep in jezelf. Kijk wat er in je opkomt. De werking van onderzoek stopt op het moment dat jij stopt met het beantwoorden van de vragen.**

## **1. Is het waar?**

- Het antwoord is alleen een “ja” of een “nee”.
- Als je antwoord “nee” is, ga dan door naar vraag 3.

## **2. Kun je absoluut weten dat het waar is?**

## **3. Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft? (Soms vinden mensen onderstaande subvragen behulpzaam.)**

- Welke emoties treden op wanneer je die gedachte gelooft? (Depressie, opwinding, enz.) Indien nodig is er een Emoties- en Reactieslijst beschikbaar op [www.thework.com/nederlands](http://www.thework.com/nederlands).
- Brengt die gedachte vrede of stress in je leven?
- Welke beelden zie je, verleden en toekomst, wanneer je die gedachte gelooft?
- Beschrijf de fysieke gevoelens die optreden wanneer je die gedachte gelooft.
- Hoe behandel je die persoon en anderen wanneer je die gedachte gelooft?
- Hoe behandel je jezelf wanneer je die gedachte gelooft?
- Welke verslavingen/obsessies beginnen op te treden wanneer je die gedachte gelooft? (Alcohol, creditcards, eten, de afstandsbediening van de TV?)
- Wat vrees je dat er zal gebeuren wanneer je die gedachte niet gelooft? (Onderzoek later deze lijst met angsten.)
- Met wiens zaken ben je mentaal bezig als je die gedachte gelooft?
- Waar en op welke leeftijd kwam die gedachte voor het eerst bij je op?
- Waartoe ben je niet in staat wanneer je deze gedachte gelooft?

## **4. Wie zou je zijn zonder de gedachte?**

Sluit je ogen en observeer, kijk wat er in je opkomt. Wie of wat ben je zonder die gedachte?

## **Keer de gedachte om.**

Stellingen kunnen worden omgekeerd naar het tegenovergestelde, het zelf en naar de ander. En zo nu en dan zijn er ook andere variaties mogelijk. Wanneer het gaat over een object, kun je het object vervangen door “mijn denken” of “mijn gedachten”. Vind minimaal drie echte, specifieke voorbeelden van hoe elke omkering net zo waar is of meer waar dan je oorspronkelijke stelling.

Voor informatie over hoe The Work te doen, ga naar [www.thework.com/nederlands](http://www.thework.com/nederlands)