



Faciliterings Guide til The Work af Byron Katie Fire Spørgsmål og Omvendinger

Brug de følgende fire spørgsmål og underspørgsmål (underspørgsmål er ikke påkrævede) på det koncept du undersøger. Når du svarer på spørgsmålene, luk dine øjne, vær stille, og se hvad der viser sig for dig. I det øjeblik du holder op med at svare på spørgsmålene, holder undersøgelsen op med at virke.

1. Er det sandt? (Ja eller nej. Hvis nej, gå til spørgsmål 3.)

2. Kan du virkelig vide at det er sandt? (Ja eller nej.)

3. Hvordan reagerer du, hvad sker der, når du tror på den tanke?

- Bringes den tanke fred eller stress ind i dit liv?
- Hvilke billeder fra fortid og fremtid ser du, og hvilke fysiske fornemmelser dukker op, mens du tænker den tanke og er vidne til de billeder?
- Hvilke følelser dukker op når du tror på tanken? (Liste over følelser kan ses på thework.com/dansk)
- Begynder en afhængighed eller besættelse at opstå, når du tror på tanken? (Udlever du noget af det følgende: alkohol, stoffer, kreditkort, mad, sex, fjernsyn?)
- Hvordan behandler du personen i denne situation, når du tror på tanken? Hvordan behandler du andre mennesker og dig selv?

4. Hvem ville du være uden tanken?

Hvem og hvad er du uden tanken?

Vend tanken om.

Et udsagn kan vendes om til dig selv, til den anden og til det modsatte. Find mindst tre specifikke, ægte eksempler, hvor hver omvendelse er sand for dig i denne situation.

(For hver omvendelse, gå tilbage og begynd med det oprindelige udsagn. Vend ikke et udsagn om, der allerede er blevet vendt om en gang. For eksempel, "Han burde ikke spilde sin tid" kan vendes om til "Jeg burde ikke spilde min tid," "Jeg burde ikke spilde hans tid," og "Han burde spilde sin tid." Bemærk at "Jeg burde spilde min tid" og "Jeg burde spilde hans tid" ikke er gyldige omvendelser; de er omvendelser af omvendelser i stedet for omvendelser af det oprindelige udsagn.)