Oordeel-Jou-Naaste Werkblad

Oordeel jou naaste • Skryf dit neer • Vra vier vrae • Draai dit om

Dink aan ŉ herhalende stresvolle situasie wat werklik stresvol is, selfs al het dit net een keer gebeur maar herhalend in jou gedagtes opkom. Antwoord elk van die vrae hier onder. Laat jouself toe om in jou gedagtes die tyd en plek van die stresvolle voorval te besoek.

1. **In hierdie situasie, tyd, en plek, wie maak jou kwaad, verward, of stel jou teleur, en hoekom?**

   Ek is _____ met _____ omdat _____
   emosie *naam*

   _____

   Vb. Ek is *kwaad* vir *Paul* omdat *hy nie oor sy gesondheid vir my luister nie.*

2. **In hierdie situasie, hoe wil jy hê moet hulle verander? Wat wil jy hê moet hulle doen?**

   Ek wil hê dat _____
   naam

   _____

   _____

   Vb. Ek wil hê dat *Paul sien hy is verkeerd. Ek wil hê dat hy ophou rook. Ek wil hê dat hy ophou lieg oor wat hy aan sy gesondheid doen. Ek wil hê dat hy sien hoe hy besig is om homself dood te maak.*

3. **In hierdie situasie, watse raad sou jy hulle gee?**

   _____ moet / moenie _____
   naam

   _____

   _____

   _____

   Vb. Paul moet *asemhaal. Hy moet kalmeer. Hy moet sien sy optrede maak my en die kinders bang. Hy moet weet dat om reg te wees regverdig nie nog ŉ hartaanval nie.*

4. **Vir *jou* om gelukkig te wees in hierdie situasie, wat het jy nodig vir hulle om te dink, sê, voel en doen?**

   Ek het nodig dat _____
   naam

   _____

   _____

   Vb. Ek het nodig dat *Paul my hoor. Ek het nodig dat hy verantwoordelikheid vir sy gesondheid vat. Ek het nodig dat hy my opinies respekteer.*

5. **Wat dink jy van hulle in hierdie situasie? Maak ŉ lys.**

   _____ is _____
   naam

   _____

   Vb. Paul is *onregverdig, arrogant, luidrugtig, oneerlik, uit lyn uit, onbewus.*

6. **Wat is dit in of oor hierdie situasie wat jy nooit weer wil beleef nie?**

   Ek wil nooit weer _____

   _____

   Vb. Ek wil nooit weer *hê Paul moet vir my lieg nie. Ek wil nooit hom nooit weer sien rook en sy gesonheid vernietig nie.*

Die Vier Vrae

Vb. Paul luister nie na my oor sy gesondheid nie.

1. **Is dit waar?** (Ja of nee. Indien nee, gaan na vraag 3).
2. **Kan jy absoluut seker wees dat dit waar is?** (Ja of nee).
3. **Hoe reageer jy, wat gebeur, wanneer jy hierdie gedagte glo?**
4. **Wie sou jy wees sonder die gedagte?**

Keer die gedagte om

a) **na die self.** (*Ek* luister nie na myself oor my gesondheid nie.)
b) **na die ander.** (*Ek* luister nie na *Paul* oor sy gesondheid nie.)
c) **na die teenoorgestelde.** (Paul *luister* na my oor sy gesondheid.)

Vind dan ten minste drie spesifieke, ware voorbeelde van hoe elke omkeer waar is vir jou in daardie situasie.

Die omkeer vir stelling 6 is:

Ek is bereid _____ *(Vb.: Ek is bereid dat Paul weer vir my lieg.)*

Ek sien uit daarna om _____ *(Vb.: Ek sien uit daarna dat Paul weer vir my lieg.)*

Vir meer inligting oor hoe om Die Werk te doen, besoek thework.com

© 2012 Byron Katie International, Inc. Alle regte voorbehou. thework.com Rev. 12 Oct 2012