THE WORK OF BYRON KATIE

Tuomitse lähimmäisesi -lomake

Tuomitse lähimmäisesi • Kirjoita se paperille • Kysy neljä kysymystä • Käännä se ympäri

Ajattele jotain toistuvaa stressaavaa tilannetta, tilannetta, joka selkeästi stressaa sinua, vaikka se on tapahtunut vain kerran ja toistuisi nyt vain mielessäsi. Vastatessasi kuhunkin alla olevista kysymyksistä, kuvittele itsesi takaisin tuohon hetkeen ja paikkaan ja anna itsesi kokea tuo stressaava tilanne uudestaan. Käytä lyhyitä, yksinkertaisia lauseita.

1. **Kuka saa sinut suuttumaan, hämmentymään tai pettymään tässä tilanteessa, hetkessä ja paikassa, ja miksi?**

   Minä olen _____ koska _____
   tunne *nimi*

   Esimerkiksi: Minä olen *vihainen Paulille*, koska *hän ei kuuntele minua, kun puhun hänen terveydestään.*

2. **Miten sinä haluat hänen muuttuvan tässä tilanteessa? Mitä haluat hänen tekevän?**

   Minä haluan _____
   nimi

   Esimerkiksi: Minä haluan *Paulin näkevän, että hän on väärässä. Minä haluan hänen lopettavan valehtelun minulle. Minä haluan hänen näkevän, kuinka hän on tappamassa itseään.*

3. **Millaisen neuvon haluaisit antaa hänelle tässä tilanteessa?**

   _____ pitäisi / ei pitäisi _____
   nimi

   Esimerkiksi: Paulin pitäisi *hengittää syvään. Hänen pitäisi rauhoittua. Hänen pitäisi ymmärtää, että hänen käyttäytymisensä pelottaa minua. Hänen pitäisi ymmärtää, että oikeassa oleminen ei ole toisen sydänkohtauksen saamisen arvoista.*

4. **Mitä hänen pitäisi ajatella, sanoa, tuntea tai tehdä, jotta sinä olisit onnellinen tässä tilanteessa?**

   Minulla on tarve, että _____
   nimi

   Esimerkiksi: Minulla on tarve, että *Paul kuuntelee minua kun minä puhun hänelle. Minulla on tarve, että hän pitää huolta itsestään. Minulla on tarve, että hän myöntää, että minä olen oikeassa.*

5. **Mitä sinä ajattelet hänestä tässä tilanteessa? Tee lista.**

   _____ on _____
   nimi

   Esimerkiksi: Paul on *epäreilu, ylimielinen, kovaääninen, epärehellinen, täysin sopimattomasti käyttäytyvä ja tiedostamaton*.

6. **Mitä sinä et halua enää koskaan kokea tässä tilanteessa?**

   Minä en halua enää koskaan _____

   Esimerkiksi: Minä en halua *Paulin* enää koskaan *valehtelevan minulle. Minä en halua enää koskaan nähdä hänen tuhoavan omaa terveyttään.*

Tutki nyt kutakin yllä olevista väittämistä neljän kysymyksen avulla. Anna aina itsellesi aikaa, jotta syvemmät vastaukset voisivat kohdata kysymykset. Käännä sen jälkeen kukin ajatus ympäri. Tee täyskäännös kohdassa 6 korvaamalla sanat "Minä en halua enää koskaan..." sanoilla "Minä olen valmis siihen, että..." ja "Minä odotan innolla, että..." Ennen kuin voit kohdata innolla ja ilman pelkoa kaiken elämässä, sinun Työsi ei ole valmis.

Neljä kysymystä

Esimerkiksi: Paul ei kuuntele minua, kun puhun hänen terveydestään.

1. Onko se totta? (Kyllä tai ei. Jos ei, siirry kysymykseen 3.)
2. Voitko aivan varmasti tietää, että se on totta? (Kyllä tai ei)
3. Miten sinä reagoit, mitä tapahtuu, kun uskot tuohon ajatukseen?
4. Kuka sinä olisit ilman tuota ajatusta?

Käännä ajatus ympäri

a) **itseäsi kohti.** (*Minä* en kuuntele itseäni ja *omaa* terveyttäni.)
b) **toista ihmistä kohti.** (*Minä* en kuuntele *Paulia*, kun hän puhuu terveydestään.)
c) **päinvastaiseksi.** (Paul *kuuntelee*, kun puhun hänen terveydestään.)

Löydä sen jälkeen vähintään kolme täsmällistä, aitoa esimerkkiä siitä, miten jokainen täyskäännös on sinulle totta tässä tilanteessa.

Lisätietoa The Work –menetelmästä osoitteessa thework.com/suomi

© 2015 Byron Katie International, Inc. Kaikki oikeudet pidätetään. thework.com/suomi