THE WORK of Byron Katie®

Döm din nästa-formulär

Döm och skriv ner • det som du vet • Ställ fyra frågor • Vänd sen på det

Tänk på en återkommande stressig situation, en situation som garanterat stressar även om den bara inträffat en gång och bara återkommer i dina tankar. Innan du besvarar varje fråga nedan, tillåt dig själv att i tanken åter besöka tillfället och platsen för den stressande händelsen.

1. **I den här situationen, vid det här tillfället och på den här platsen, vem gör dig arg, förvirrad eller besviken, och varför?**

Jag är _____ på _____ för att _____
känsla *namn*

Exempel: Jag är *arg* på *Paul* för att *han lyssnar inte på mig när det gäller sin hälsa*.

2. **I den här situationen, hur vill du att de ska förändras? Vad vill du att de ska göra?**

Jag vill att _____ ska _____
namn

Exempel: Jag vill att *Paul* ska *inse att han har fel. Jag vill att han ska sluta röka. Jag vill att han ska sluta ljuga om vad han gör med sin hälsa. Jag vill att han ska inse att han tar livet av sig*.

3. **I den här situationen, vilka råd skulle du ge dem?**

_____ borde / borde inte _____
namn

Exempel: Paul borde *ta ett djupt andetag. Han borde lugna ner sig. Han borde se att hans beteende skrämmer mig och barnen. Han borde begripa att tro sig ha rätt inte är värt en hjärtattack till.*

4. **För att *du* ska bli lycklig i den här situationen, vad behöver de tänka, säga, känna eller göra?**

_____ behöver _____
namn

Exempel: Paul behöver *lyssna på mig. Han behöver ta ansvar för sin hälsa. Han behöver respektera mina åsikter*.

5. **Vad tycker du om dem i den här situationen? Skriv en lista.**

_____ är _____
namn

Exempel: Paul är *orättvis, arrogant, högljudd, oärlig, helt ute och reser, omedveten.*

6. **Vad är det i eller kring den här situationen som du aldrig mer vill uppleva?**

Jag vill aldrig mer _____

Exempel: Jag vill aldrig mer *att Paul ljuger för mig igen. Jag vill aldrig mer se honom röka och förstöra sin hälsa igen.*

De fyra frågorna

Exempel: Paul lyssnar inte på mig när det gäller sin hälsa.

1. **Är det sant?** (Ja eller nej. Om nej, fortsätt till 3).
2. **Kan du helt säkert veta att det är sant?** (Ja eller nej.)
3. **Hur reagerar du, vad händer, när du tror på tanken?**
4. **Vem skulle du vara utan tanken?**

Vänd på tanken

a) **till dig själv.** (*Jag* lyssnar inte på mig när det gäller min hälsa.)
b) **till den andra.** (*Jag* lyssnar inte på *Paul* när det gäller hans hälsa.)
c) **till sin motsats.** (Paul *lyssnar* på mig när det gäller sin hälsa.)

Hitta sedan minst tre specifika, genuina exempel på hur varje vändning är sann för dig i den här situationen.

Vändningen på påstående 6:

Jag är villig att _____ *(Exempel: Jag är villig att uppleva att Paul ljuger för mig igen.)*

Jag ser fram emot _____ *(Exempel: Jag ser fram emot att Paul ljuger för mig igen.)*

För mer information om att göra The Work, besök thework.com

© 2012 Byron Katie International, Inc. Alla rättigheter förbehålls. thework.com Rev. 10 Oct 2012