

批評鄰人 • 寫下來 • 問四個問題 • 反轉過來

想一個反覆出現、讓你感到有壓力的情況，一個確實讓你感到有壓力的情況；即使它只發生過一次，而且只是在你腦海裡重複出現。在回答以下每個問題時，請你回到當時讓你感到有壓力的那個時間和地點。盡量用簡短的句子。

1. 在這個情況裡，誰讓你感到憤怒、困惑、傷心或失望，為什麼

我對 _____ 感到 _____，因為 _____
人名 情緒

因為他不聽我，我對保羅感到很生氣；例如的話。

2. 在這個情況裡，你要他們做怎樣的改變？你要他們做些什麼？

我要 _____ 去做 _____
人名

。我要他知道他這麼做簡直就是在自殺。我要他停止欺騙我。我要保羅看到他錯了；例如

3. 在這個情況下，你想給他們什麼樣的建議？

_____ 應該(或不應該) _____
人名

他應該知道他不值得為了。他應該看到他的行為嚇到我了。他應該冷靜下來。保羅應該做個深呼吸；例如堅持自己是對的而造成心臟病復發。

4. 在這個情況下，為了讓「你」高興，你需要他們怎麼想、說、感覺或做？

我需要 _____ 是 _____
人名

例如：我需要保羅在我和他說話的時候聆聽我。我需要他照顧好他自己。我需要他承認我是對的。

5. 在這個情況下，你對他們有什麼看法？請列出來。(記住:盡量瑣碎和苛刻)

_____ 是 _____
人名

例如：保羅不公平、傲慢自大、講話很大聲、不誠實、很難譜，而且毫無自覺。

6. 關於這個情況，你再不想要經驗什麼？

我再也不要 _____

例如：我再也不要保羅對我撒謊。我再也不要看到他毀掉他的健康。

現在，用以下功課的四個提問，探究你的每個句子。給自己充分的時間，讓更深層的答案和問題相遇。然後把每個念頭反轉過來。對於第六道題句子的反轉，請用「我願意……」，「我很期待……」取代「我再也不要……」。直到你能毫無恐懼的期待生活中的所有事件之前，你的功課還沒完成。

四個提問

例子：保羅不聽我的話。

1. 那是真的嗎？(是或不是。如果不是，直接跳到第三個提問。)
2. 你能完全知道那是真的嗎？(是或不是。)
3. 當你相信那個念頭時，你是怎樣反應的，發生了些什麼？
4. 沒有那個念頭時，你會是怎樣呢？

反轉念頭：

1. 轉向自己(我不聽我的話。)
2. 轉向對方(我不聽保羅的話。)
3. 完全相反(保羅有聽我的話。)

然後針對每個反轉，請找出至少三個具體與真實的例子，看看在這個情況裡，每個反轉如何對你是真實的。