

Osudi bližnjeg svog – radni list

Osudite bližnjeg svog • Napišite problem • Postavite četiri pitanja • Preokrenite misli

Popunite praznine ispod pišući o nekome (mrtvom ili živom) kome niste sto posto oprostili. Koristite kratke, jednostavne rečenice. Ne sputavajte se – pokušajte potpuno iskusiti ljutnju ili bol kao da se situacija dešava sada. Iskoristite ovu priliku da iznesete svoje osude na papir.

1. Ko vas ljuti, zbunjuje ili razočarava, u ovoj situaciji, vremenu i mjestu, i zašto?

Ja sam _____ zato što _____
emocija ime

Primjer: Ljuta sam na Pola zato što me ne sluša u vezi sa njegovim zdravljem.

2. U ovoj situaciji, na koji način želite da se oni promijene? Šta želite da oni urade?

Želim da _____
ime

Primjer: Želim da Pol uvidi da griješi. Želim da prestane da me laže. Želim da vidi kako samog sebe ubija.

3. U ovoj situaciji, kakav savjet biste im dali?

_____ treba / ne treba _____
ime

Primjer: Pol bi trebalo da duboko udahne. On bi trebalo da se smiri. On bi trebalo da shvati da me njegovi postupci plaše. Trebalo bi da zna da biti u pravu nije vrijedno još jednog srčanog udara.

4. Šta je potrebno da oni misle, kažu, osjećaju ili urade, da biste vi bili srećni u ovoj situaciji?

Potrebno je da _____
ime

Primjer: Potrebno je da me Pol sasluša kada pričam sa njim. Potrebno je da vodi računa o sebi. Potrebno je da prizna da sam ja u pravu.

5. Šta mislite o njima u vezi sa ovom situacijom? Napravite listu.

_____ je _____
ime

Primjer: Pol je nepošten, arogantan, bučan, neiskren, nepristojan i nesvjestan.

6. Šta nikad više ne želite da iskusite u vezi sa ovom situacijom?

Nikad više ne želim _____

Primjer: Ne želim da mi Pol više ikad laže. Ne želim da ga vidim kako opet uništava svoje zdravlje.

Sada ispitajte svaku od gore navedenih izjava koristeći četiri pitanja. Uvijek sebi dajte vremena kako biste dobili dublje odgovore na vaša pitanja. Zatim preokrenite svaku od misli. Za preokret 6. izjave, zamijenite riječi „Nikad više ne želim...“ sa „Voljna sam...“ i „Radujem se...“. Dok god se ne možete radovati svim stranama života bez straha, vaš Rad nije završen.

Četiri pitanja

Primjer: Pol me ne sluša u vezi sa njegovim zdravljem.

1. **Da li je to istina?** (Da ili ne. Ako je odgovor ne, predite na 3. pitanje.)
2. **Možete li apsolutno znati da je to istina?** (Da ili ne.)
3. **Kako reagujete, šta se dogodi, kada vjerujete u tu misao?**
4. **Ko biste bili bez te misli?**

Preokrenite ovu misao

- a) **Prema sebi.** (Ja ne slušam sebe u vezi sa *mojim* zdravljem.)
- b) **Prema drugome.** (Ja ne slušam *Pola* u vezi sa njegovim zdravljem.)
- c) **U njenu suprotnost.** (Pol me *sluša* u vezi sa njegovim zdravljem.)

Pronađite bar tri konkretna, iskrena primjera koji pokazuju kako je svaka preokrenuta misao istinita za vas u ovoj situaciji.

Za više informacija kako da radite Rad, posjetite thework.com/srpski