

**Arvusta oma ligimest • Kirjuta see üles • Esita neli küsimust • Pööra see ringi**

Kirjuta allolevatesse lünkadesse kellestki (surnud või elus), kellele sa pole veel täielikult andestanud. Kasuta lühikesi lihtlauseid. Ära tsenseeri ennast - püüa viha või valu sügavalt kogeda, nagu see olukord leiaks aset just praegu. Kasuta seda võimalust, et väljendada oma hinnaguid paberil.

1. Selles olukorras, ajas ja kohas, kes vihastab sind, ajab segadusse või põhjustab sulle pettumust ja miks?

Olen \_\_\_\_\_ peale/tõttu, sest \_\_\_\_\_  
*emotsioon* *nimi*

*Näide: Olen vihane Pauli peale, sest ta ei kuula mind oma tervise teemal.*

2. Selles olukorras, kuidas sa tahad, et ta muutuks? Mida sa tahad, et ta teeks?

Ma tahan, et \_\_\_\_\_  
*nimi*

*Näide: Ma tahan, et Paul näeks, et tal ei ole õigus. Ma tahan, et ta lõpetaks mulle valetamise. Ma tahan, et ta näeks, et ta tapab ennast.*

3. Selles olukorras, mida sa tal teha soovitaksid?

\_\_\_\_\_ peaks / ei peaks \_\_\_\_\_  
*nimi*

*Näide: Paul peaks sügavalt sisse hingama. Ta peaks maha rahunema. Ta peaks nägema, et tema käitumine ehmatab mind. Ta peaks teadma, et oma õiguse taga ajamine ei ole väärt veel ühte südamerabandust.*

4. Mida sa vajad, et ta mõtleks, ütleks, tunneks või teeks, et *sina* saaksid selles olukorras õnnelik olla?

Ma vajan, et \_\_\_\_\_  
*nimi*

*Näide: Ma vajan, et Paul kuulaks mind, kui ma räägin temaga. Ma vajan, et ta hoolitseks enda eest. Ma vajan, et ta tunnistaks, et mul on õigus.*

5. Mida sa temast selles olukorras arvad? Tee nimekiri!

\_\_\_\_\_ on \_\_\_\_\_  
*nimi*

*Näide: Paul on ebaõiglane, ülbe, vali, ebaaus, üle igasuguse piiri läinud ja ebateadlik.*

6. Mida sa selles olukorras või seoses selle olukorraga enam kunagi kogeda ei taha?

Ma ei taha enam kunagi \_\_\_\_\_

*Näide: Ma ei taha enam kunagi kogeda, et Paul mulle jälle valetab. Ma ei taha enam kunagi näha teda oma tervist rikkumas.*

Nüüd uuri iga ülalpool olevat väidet kasutades nelja küsimust. Anna endale alati aega, et lubada küsimustel sügavamad vastused leida. Siis pööra iga mõte ringi. Väite nr. 6 ringipööramiseks asenda sõnad „Ma ei taha enam kunagi ...“ sõnadega „Ma olen valmis ...“ ja „Ma ootan elevusega ...“. Kuni sa ei ole võimeline hirmuta vaatama kõike, mida elu pakub, ei ole sinu Töö tehtud.

**Neli küsimust**

*Näide: Paul ei kuula mind oma tervise teemal.*

1. Kas see on tõsi? (Jah või ei. Kui ei, liigu 3. juurde.)
2. Kas sa võid kindlalt teada, et see on tõsi? (Jah või ei.)
3. Kuidas sa reageerid, mis juhtub, kui sa usud seda mõtet?
4. Kes sa oleksid ilma selle mõtteta?

**Pööra see mõte ringi**

- a) enda kohta. (*Mina* ei kuula ennast oma tervise teemal.)
- b) teise kohta. (*Mina* ei kuula Pauli tema tervise teemal.)
- c) vastupidiseks. (Paul kuulab mind oma tervise teemal.)

Siis leia iga pöördmõtte kohta vähemalt kolm konkreetset, ehsat näidet, kuidas see pöördmõte on sinu jaoks tõsi selles olukorras.