Σελίδα Εργασίας «Κρίνε τον Πλησίον σου»

Κρίνε τον πλησίον σου • Κατάγραψε το • Κάνε τέσσερις ερωτήσεις • Αντίστρεψε το

Συμπλήρωσε τα παρακάτω κενά, γράφοντας για κάποιον (νεκρό ή ζωντανό) που δεν έχεις συγχωρήσει ακόμα εκατό τοις εκατό. Χρησιμοποίησε μικρές, απλές προτάσεις. Μη λογοκρίνεις τον εαυτό σου – προσπάθησε να βιώσεις ολοκληρωτικά το θυμό ή τον πόνο σαν η κατάσταση να συνέβαινε αυτή ακριβώς τη στιγμή. Άδραξε αυτή την ευκαιρία για να εκφράσεις τις κρίσεις σου στο χαρτί.

1. **Σε αυτή την κατάσταση, τον τόπο και το χρόνο, ποιός σε θυμώνει, σε συγχύζει ή σε απογοητεύει, και γιατί;**

   Είμαι _____ με _____ επειδή _____
   συναίσθημα *όνομα*

   Παράδειγμα: Είμαι *θυμωμένη* με *τον Πολ* επειδή *δε με ακούει σχετικά με την υγεία του.*

2. **Σε αυτή την κατάσταση, πώς θέλεις να αλλάξει το άτομο; Τι θέλεις να κάνει;**

   Θέλω _____ να _____
   όνομα

   Παράδειγμα: Θέλω *ο Πολ* να *καταλάβει ότι κάνει λάθος. Θέλω να σταματήσει να μου λέει ψέματα. Θέλω να δει ότι σκοτώνει τον εαυτό του.*

3. **Σε αυτή την κατάσταση, τι συμβουλή θα έδινες στο συγκεκριμένο άτομο;**

   _____ πρέπει / δεν πρέπει _____
   όνομα

   Παράδειγμα: Ο Πολ πρέπει *να πάρει μια βαθιά ανάσα. Πρέπει να χαλαρώσει. Πρέπει να δει ότι η συμπεριφορά του με τρομάζει. Θα έπρεπε να γνωρίζει ότι το να έχει δίκιο δεν αξίζει άλλη μία καρδιακή προσβολή.*

4. **Για να είσαι *εσύ* ευτυχισμένη/ος σε αυτή την κατάσταση, τι έχεις ανάγκη να σκεφτεί, να πει, να αισθανθεί ή να κάνει το συγκεκριμένο άτομο;**

   Έχω ανάγκη _____ να _____
   όνομα

   Παράδειγμα: Έχω ανάγκη *ο Πολ* να *με ακούει όταν του μιλάω. Έχω ανάγκη να φροντίζει τον εαυτό του. Έχω ανάγκη να παραδεχτεί ότι έχω δίκιο.*

5. **Τι σκέφτεσαι για το συγκεκριμένο άτομο σε αυτή την κατάσταση; Κάνε μια λίστα.**

   _____ είναι _____
   όνομα

   Παράδειγμα: Ο Πολ είναι *άδικος, αλαζονικός, φωνακλάς, ανειλικρινής, εκτός ορίων και ασυνείδητος.*

6. **Τι είναι αυτό που δε θέλεις να βιώσεις ποτέ ξανά σε αυτή την κατάσταση ή σχετικά με αυτή την κατάσταση;**

   Δε θέλω ποτέ _____

   Παράδειγμα: Δε θέλω ποτέ *ο Πολ να μου ξαναπεί ψέματα. Δε θέλω να τον ξαναδώ ποτέ να καταστρέφει την υγεία του.*

Οι τέσσερις ερωτήσεις

Παράδειγμα: Ο Πολ δε με ακούει σχετικά με την υγεία του.

1. **Είναι αλήθεια αυτό;** (Ναι ή όχι. Αν όχι, προχώρησε στην ερώτηση 3.)
2. **Μπορείς να ξέρεις με απόλυτη σιγουριά ότι είναι αλήθεια;** (Ναι ή όχι.)
3. **Πώς αντιδράς, τι συμβαίνει, όταν πιστεύεις αυτή τη σκέψη;**
4. **Ποια/ος θα ήσουν χωρίς αυτή τη σκέψη;**

Αντίστρεψε τη σκέψη

α) στον εαυτό. (*Εγώ* δεν ακούω τον εαυτό μου σχετικά με την υγεία *μου*.)
β) στον άλλον. (*Εγώ* δεν ακούω τον *Πολ* σχετικά με την υγεία του.)
γ) στο αντίθετο. (Ο Πολ με *ακούει* σχετικά με την υγεία του.)

Έπειτα βρες τουλάχιστον τρία συγκεκριμένα, αυθεντικά παραδείγματα για το πώς κάθε αντιστροφή είναι αληθινή για σένα μέσα σε αυτή την κατάσταση.

Τώρα διερεύνησε κάθε μία από τις παραπάνω δηλώσεις χρησιμοποιώντας τις τέσσερις ερωτήσεις. Πάντα να δίνει ς στον εαυτό σου όσο χρόνο χρειάζεται, επιτρέποντας στις βαθύτερες απαντήσεις να συναντήσουν τις ερωτήσεις. Έπειτα, αντίστρεψε την κάθε σκέψη. Για την αντιστροφή της δήλωσης 6, αντικατέστησε τις λέξεις «Δε θέλω ποτέ ν α…» με «Είμαι πρόθυμη/ος να…» και «Ανυπομονώ να…». Μέχρι να μπορέσεις να καλωσορίσεις όλες τις πλευρέ ς της ζωής χωρίς φόβο, η Εργασία σου δεν έχει ολοκληρωθεί.

Για περισσότερες πληροφορίες για το πώς να κάνεις την Εργασία, επισκέψου το thework.com/ellinika

© 2015 Byron Katie International, Inc. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος. thework.com/ellinika