



Guida alla facilitazione per Il Lavoro di Byron Katie

Le quattro domande e i rigiri

Usa le seguenti quattro domande e le sotto-domande opzionali con il concetto che stai indagando. Quando rispondi alle domande, chiudi gli occhi, rimani in silenzio, e sii testimone di ciò che ti appare. L'indagine smette di funzionare nel momento in cui smetti di rispondere alle domande.

1. **È vero?** (Sì o no. Se no, passa alla domanda n. 3).
2. **Puoi sapere con assoluta certezza che è vero?** (Sì o no).
3. **Come reagisci, cosa avviene quando credi a quel pensiero?**
 - Quel pensiero porta pace o stress nella tua vita?
 - Che immagini vedi, del passato e del futuro, e che sensazioni fisiche sorgono mentre sei testimone di quelle immagini?
 - Che emozioni sorgono quando credi a quel pensiero? (Consulta la lista di emozioni su thework.com/italiano.)
 - Ci sono dipendenze o ossessioni che cominciano ad apparire quando credi a quel pensiero? (Utilizzi alcune delle seguenti: alcol, droghe, carte di credito, cibo, sesso, televisione?)
 - Come tratti quella persona in quella situazione quando credi a quel pensiero? Come tratti altre persone e te stesso?
4. **Chi saresti senza quel pensiero?**
 - Chi o cosa saresti senza quel pensiero?

Rigira il pensiero.

Un'affermazione può essere rigirata a te stesso, all'altro, e al suo opposto. Trova almeno tre esempi specifici, sinceri di come ogni rigiro è vero per te in quella situazione.

(Per ogni rigiro, torna indietro e inizia con l'affermazione originaria. Non rigirare un'affermazione che è già stata rigirata. Ad esempio, "Lui non dovrebbe sprecare il suo tempo" può essere rigirata con "Io non dovrei sprecare il mio tempo", "Io non dovrei sprecare il suo tempo", e "Lui dovrebbe sprecare il suo tempo". Nota che "Io dovrei sprecare il mio tempo" e "Io dovrei sprecare il suo tempo" non sono rigiri validi; sono rigiri di rigiri anziché rigiri dell'affermazione originaria.)