

מדריך לאיפשור של העבודה של בירון קייטי ארבע שאלות והיפוך



השתמשו בארבע השאלות ובתתי-השאלות הבאות (השימוש בתתי-השאלות על-פי מידת הצורך) בעת חקירת מחשבה. תוך כדי מענה לשאלות, עצמו את עיניכם, היו שקטים והיכנסו עמוק פנימה תוך כדי התבוננות. החקירה מפסיקה לעבוד ברגע שאתם מפסיקים לענות על השאלות.

1. **האם זאת האמת?** (כן או לא. אם לא עברו לשאלה 3).
2. **האם את/ה יכול/ה לדעת בוודאות שזאת האמת?** (כן או לא).
3. **איך את/ה מגיב/ה, מה קורה, כשאת/ה מאמין/ה למחשבה הזאת?**
התבוננו:
 - האם המחשבה הזאת מביאה שלווה או מתח לחייכם?
 - אילו תחושות גופניות ורגשות מתעוררים בכם כשאתם מאמינים למחשבה? הרשו לעצמכם לחוות אותן עכשיו (עיינו ברשימת הרגשות ב-thework.com/hebrew)
 - אילו תמונות אתם רואים, של עבר ועתיד, כשאתם מאמינים למחשבה הזאת?
 - אילו התמכרויות או אובססיות מתחילות להתהוות כשאתם עדים לתמונות ומאמינים למחשבה? (האם אתם מגיבים בשימוש ב: אלכוהול, סמים, כרטיסי אשראי, אוכל, סקס, טלוויזיה וכו'?)
 - איך אתם מתייחסים לאותו אדם, לעצמכם ולאחרים בסיטואציה הזאת, כשאתם מאמינים למחשבה?
4. **מי תהיי/ה ללא המחשבה?**
עצמו את עיניכם, התבוננו והרהרו. מי או מה אתם ללא המחשבה הזאת?

הפכו את המחשבה.

מחשבות ניתן להפוך אל עצמי, אל האחר ואל הנגדי. מצאו לפחות שלוש דוגמאות ספציפיות, אמתיות איך כל היפוך נכון לך בסיטואציה הזאת.