



Palīdzības ceļvedis Bairones Keitijas Darbam

Četri jautājumi, Apakšjautājumi un Apgrieztā versija

Izmantojiet zemāk dotos četrus jautājumus un apakšjautājumus (apakšjautājumus tikai tad, ja tas ir atbilstoši) darbā ar priekšstatu, kuru jūs izpētāt. Kad jūs atbildat uz jautājumiem, aizveriet acis, sastingstiet un domājot iegrimstiet dziļi sevī. Izpēte beidzas brīdī, kad jūs pārstājat atbildēt uz jautājumiem.

1. Vai tā ir taisnība?

- Atbilde ir tikai “jā” vai “nē”.
- Ja jūsu atbilde ir “nē”, turpiniet ar 3. jautājumu.

2. Vai jūs varat pilnīgi precīzi zināt, ka tā ir taisnība?

3. Kā jūs reaģējat un kas notiek, kad ticat šai domai? (Dažreiz cilvēkiem noder zemāk dotie apakšjautājumi.)

- Kādas emocijas jūsos rodas, kad ticat šai domai? (Depresija, satraukums, u.c. Ja nepieciešams, Emociju un reakciju saraksts ir pieejams www.thework.com/latviesu.)
- Vai šī doma jūsu dzīvē sniedz jums mieru vai stresu?
- Kādas pagātnes un nākotnes ainas jūs iztēlojaties, kad jūs ticat šai domai?
- Kādas atkarības/apmātības izpausmes parādās, kad jūs ticat šai domai? (Alkohols, kredītkartes, ēdiens, televizora pults?)
- Aprakstiet fiziskās sajūtas, kas rodas, kad jūs ticat šai domai.
- Kā jūs izturaties pret šo cilvēku un citiem cilvēkiem, kad jūs ticat šai domai?
- Kā jūs izturaties paši pret sevi, kad jūs ticat šai domai?

4. Kas jūs būtu bez šīs domas?

Aizveriet acis un pavērojiet, pārdomājiet. Kas jūs esat bez šīs domas?

Pagrieziet domu otrādi.

Apgalvojumi var tikt pagriezti pret sevi pašu, pret otru cilvēku un pretēji, kā arī dažreiz ir iespējamas citas variācijas. Gadījumā, kad jūs strādājat ar objektu, tad to jūs varat aizvietot ar “mana domāšana” vai “manas domas”. Atrodiet, kā minimumu, trīs reālus, konkrētus piemērus tam, ka katra šī apgrieztā versija ir tik pat patiesa vai patiesāka nekā jūsu sākotnējais apgalvojums.