Darba lapa “Katru reizi viena pārliecība”

Darbs – meditācija uz papīra

Uz zemāk esošās līnijas uzrakstiet priekšstatu, kas jūs satrauc, par kādu (dzīvu vai mirušu), kam jūs neesat piedevis par 100%. (Piemēram, “Es viņam esmu vienaldzīga” vai “Es rīkojos nepareizi”.) Tad rakstiski iztaujājiet šo priekšstatu, izmantojot zemāk dotos jautājumus un apgriezto versiju. (Ja nepieciešams, izmantojiet papildu papīru.) Kad jūs atbildat uz jautājumiem, aizveriet acis, sastingstiet un domājot iegrimstiet dziļi sevī. Izpēte beidzas brīdī, kad jūs pārstājat atbildēt uz jautājumiem.

Pārliecība: _____

1. Vai tā ir taisnība?

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

3. Kā jūs reaģējat un kas notiek, kad ticat šai domai?

a) Kādas emocijas jūsos rodas, kad ticat šai domai? (Depresija, satraukums, u.c. Ja nepieciešams, Emociju un reakciju saraksts ir pieejams www.thework.com/latviesu.)

b) Vai šī doma jūsu dzīvē sniedz jums mieru vai stresu?

c) Kādas pagātnes un nākotnes ainas jūs iztēlojaties, kad jūs ticat šai domai?

d) Kādas atkarības/apmātības izpausmes parādās, kad jūs ticat šai domai? (Alkohols, kredītkartes, ēdiens, televizora pults?)

e) Aprakstiet fiziskās sajūtas, kas rodas, kad jūs ticat šai domai.

f) Kā jūs izturaties pret šo cilvēku un citiem cilvēkiem, kad jūs ticat šai domai?

g) Kā jūs izturaties paši pret sevi, kad jūs ticat šai domai?

© 2011 Byron Katie International, Inc. Visas tiesības patur autors. www.thework.com/latviesu Rev. 03 May 2011

Pārliecība, ar kuru jūs strādājat: _____

4. Kas jūs būtu bez šīs domas?

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

Pagrieziet domu otrādi.
(Piemērs apgalvojumam: *Viņš mani sāpināja.*)

Iespējamās apgrieztās versijas:

1. Pret sevi pašu. (*Es sāpināju sevi.*)

2. Pret otru cilvēku. (*Es sāpināju viņu.*)

3. Pretēji.
   a) (*Viņš mani nesāpināja.*)
   b) (*Viņš man palīdzēja.*)

Dodiet vismaz trīs reālus, konkrētus piemērus katrai apgrieztajai versijai.

Plašākai informācijai par to, kā veikt Darbu, apmeklējiet www.thework.com/latviesu

© 2011 Byron Katie International, Inc. Visas tiesības patur autors. www.thework.com/latviesu Rev. 03 May 2011