

Nuteiskite artimą savo • Užrašykite • Užduokite keturis klausimus • Apgręžkite

Pagalvokite apie pasikartojančią stresinę situaciją, net jei ji įvyko tik vieną kartą ir kartojasi tik jūsų mintyse. Atsakydami į kiekvieną žemiau pateiktą klausimą, leiskite sau mintimis persikelti į šio stresinio įvykio laiką ir vietą.

1. Šioje situacijoje, šiuo laiku ir šioje vietoje – kas jus pykdo, kelia sumaištį ar nuvilia, ir kodėl?

Aš _____ ant _____, nes _____
emocija vardas

Pavyzdys: Aš pykstu ant Paulo, nes jis neklauso manęs dėl savo sveikatos.

2. Šioje situacijoje, kaip jūs norėtumėte, kad jis (ji) pasikeistų? Ką jis (ji) turėtų padaryti?

Aš noriu, kad _____
vardas

Pavyzdys: Aš noriu, kad Paulas suprastų, jog jis neteisus. Aš noriu, kad jis liautųsi man melavęs. Aš noriu, kad jis pamatytų, kaip jis save žudo.

3. Šioje situacijoje, ką jūs jam (jai) patartumėte?

_____ turėtų _____
vardas

Pavyzdys: Paulas turėtų giliai kvėpuoti. Jis turėtų nusiraminti. Jis turėtų pamatyti, jog jo elgesys gąsdina mane. Jis turėtų žinoti, kad buvimas teisiu nėra vertas kito širdies priepuolio.

4. Tam, kad jūs būtumėte laimingas (-a) šioje situacijoje, kaip jis (ji) turėtų galvoti, kalbėti, jausti bei ką padaryti?

Man būtina, kad _____
vardas

Pavyzdys: Man būtina, kad Paulas girdėtų mane, kai su juo kalbu. Man būtina, kad jis rūpintųsi savimi. Man būtina, kad jis sutiktų, jog aš teisi.

5. Ką jūs manote apie jį (ją) šioje situacijoje? Sudarykite sąrašą.

_____ yra _____
vardas

Pavyzdys: Paulas yra šališkas, arogantiškas, réksmingas, nesąžiningas, grubus ir nesąmoningas.

6. Ko šioje ar sutinkamai su šia situacija jūs nenorėtumėte patirti vėl?

Aš daugiau nenoriu, kad _____

Pavyzdys: Aš daugiau nenoriu, kad Paulas vėl man meluotų. Aš daugiau nenoriu matyti jį žalojant savo sveikatą vėl

Dabar ištrinkite kiekvieną aukščiau parašytą teiginį panaudojant keturis klausimus. Visuomet duokite sau laiko leisdami gilesniems atsakymams ateiti per klausimus. Tuomet apgręžkite kiekvieną mintį. Teiginio nr. 6 apgręžimui pakeiskite žodžius "Aš daugiau nenoriu ..." į "Aš ketinu...." ir "Aš ruošiuosi...". Iki kol jūs galėsite žvelgti į visus gyvenimo aspektus be baimės, jūsų Darbas neatliktas.

Keturi klausimai

Pavyzdys: Paulas neklauso manęs dėl savo sveikatos.

1. Ar tai tiesa? (Taip ar Ne. Jeigu Ne, pereikite į 3.)
2. Ar jūs esate absoliučiai tikras (-a) kad tai tiesa? (Taip ar Ne.)
3. Kaip reaguojate, kas atsitinka kuomet tikite šia mintimi?
4. Kas jūs būtumėte be minties?

Apgręžkite mintį

- a) į save (Aš neklausau savęs dėl savo sveikatos.)
- b) į jį ar ją (Aš neklausau Paulo dėl jo sveikatos.)
- c) atvirkščiai (Paulas klauso manęs dėl savo sveikatos.)

Tuomet suraskite tris specifinius, nuoširdžius pavyzdžius kaip šis apgręžimas atspindi tiesą šioje situacijoje.

Dėl papildomos informacijos kaip atlikti Darbą, apsilankykite thework.com