

Водич за потпомагање на Работата на Бајрон Кејти Четириите Прашања и Свртувањата

Користи ги следните четири прашања и дополнителните потпрашања со замислата која ја испитуваш. Кога одговараш на прашањата, затвори ги очите, смири се и набљудувај што се појавува. Испрашувањето престанува да дејствува во моментот кога ти престануваш да одговараш на прашањата.

1. **Вистина ли е тоа?** (Да или не. Ако е не, продолжи со прашањето под број 3.)
2. **Можеш ли апсолутно да знаеш дека тоа е вистина?** (Да или не.)
3. **Како реагираш, што се случува, кога веруваш во таа мисла?**
 - Дали таа мисла ти носи мир или стрес во животот?
 - Какви слики гледаш, минати или идни и какви физички сензации се појавуваат, додека ја мислиш таа мисла и ги набљудуваш тие слики?
 - Какви емоции се појавуваат кога веруваш во таа мисла? (Погледни во Листата на емоции, достапна на thework.com/makedonski.)
 - Дали почнуваат да се појавуваат било какви опсесии или зависности кога веруваш во таа мисла? (Дали тоа го искажуваш преку: алкохол, дрога, кредитни картички, храна, секс, телевизија, компјутери?)
 - Како се однесуваш кон лицето во оваа ситуација кога веруваш во мислата? Како се однесуваш кон другите луѓе и кон себеси?
4. **Кој би бил ти без мислата?**
 - Кој или што си ти без мислата?

Сврти ја мислата.

Изјавата може да се сврти кон себеси, кон другиот, и кон спротивноста. Пронајди најмалку три специфични, искрени примери за тоа како секое свртување е вистинито за тебе во оваа ситуација.

За секое свртување, врати се назад и почни со првобитната изјава. На пример, „Тој не треба да си го губи времето“ може да се сврти во „Јас не треба да си го губам времето“, „Јас не треба да го губам неговото време“ и „Тој треба да си го губи времето“.