Работен лист: Суди го блискиот

Суди го блискиот • Напиши го тоа • Постави четири прашања • Сврти го тоа

Пополни ги празните места подолу, пишувајќи за некого (жив или мртов) кому се уште не си му простил стопроцентно. Користи кратки, едноставни реченици. Немој да се цензурираш себеси – обиди се лутината и болката потполно така да ја доживееш како ситуацијата сега да се случува. Искористи ја оваа прилика за да ги изразиш твоите пресуди на хартија.

1. Во оваа ситуација, време, и простор, кој те лути, те збунува, или те разочарува и зошто?

Јас сум _____ на _____ затоа што _____
емоција *име*

_____

Пример: Јас сум *луто* на *Пол* затоа што *тој не ме слуша во врска со неговото здравје.*

2. Во оваа ситуација, како сакаш тоа лице да се промени? Што сакаш да направи?

Сакам _____ да _____
име

_____

_____

Пример: Сакам *Пол* да *види дека греши. Сакам да престане да ме лаже. Сакам да види дека се убива себеси.*

3. Во оваа ситуација, каков совет би му дал на тоа лице?

_____треба / не треба _____
име

_____

_____

_____

Пример: Пол треба *да вдиши длабоко. Тој треба да се смири. Тој треба да види дека неговото однесување ме плаши. Тој треба да знае дека не му вреди да биде во право ако добие уште еден срцев удар.*

4. За *ти* да бидеш среќен во оваа ситуација, што треба тоа лице да мисли, да рече, да чувствува или да прави?

Потребно ми е _____ да _____
име

_____

_____

Пример: Потребно ми е *Пол да ме чуе кога му зборувам. Потребно ми е тој да се грижи за себеси. Потребно ми е да признае дека сум во право.*

5. Што мислиш за тоа лице во оваа ситуација? Направи список.

_____ е _____
име

_____

Пример: Пол е *нефер, арогантен, гласен, нечесен, се однесува непристојно и несвесно.*

6. Што е тоа во врска со оваа ситуација, или во неа, што никогаш повеќе не сакаш да го доживееш?

Никогаш повеќе не сакам _____

_____

Пример: Никогаш повеќе не сакам *Пол да ме лаже. Никогаш повеќе не сакам да го видам да си го уништува здравјето.*

Сега испитај ја секоја од горните изјави користејќи ги четирите прашања. Секогаш дај си себеси време за да дозволиш подлабоките одговори да ги пресретнат прашањата. Тогаш сврти ја секоја мисла. За да ја свртиш изјавата под број 6, замени ги зборовите „Никогаш повеќе не сакам да...“ со „Спремен сум да...“ и „Едвај чекам да...“. Се додека не можеш со нетрпение да ги очекуваш сите аспекти на животот, твојата Работа не е завршена

Четирите прашања

Пример: Пол не ме слуша во врска со неговото здравје.

1. Вистина ли е тоа? (Да или не. Ако е не, продолжи со 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?
4. Кој би бил ти без мислата?

Сврти ја мислата

а) кон себеси. (*Јас* не се слушам себеси во врска со *моето* здравје.)

б) кон другиот. (*Јас* не го слушам *Пол* во врска со неговото здравје.)

ц) кон спротивноста. (Пол ме *слуша* во врска со неговото здравје.)

Потоа пронајди најмалку три специфични, искрени примери за тоа како секое свртување е вистинито за тебе во оваа ситуација.

За повеќе информации за тоа како се прави Работата, посети ја thework.com/makedonski.

© 2015 Byron Katie International, Inc. Сите права задржани. thework.com/makedonski