THE WORK OF BYRON KATIE

Het Werkblad Eén gedachte per keer

The Work — Een schriftelijke meditatie

Schrijf op de onderstaande lijn een stressvol concept over iemand (levend of dood), die je niet voor honderd procent vergeven hebt. (Bijvoorbeeld “Hij geeft niet om mij”.) Onderzoek daarna het concept schriftelijk, gebruik makend van de volgende vragen en omkeringen. (Gebruik extra papier wanneer dat nodig is.) Sluit je ogen terwijl je de vragen beantwoordt, wees stil, en bekijk wat er bovenkomt. De werking van het onderzoek stopt op het moment dat jij stopt met het beantwoorden van de vragen.

Gedachte: _____

1. **Is het waar?** (Ja of nee. Bij nee, ga naar vraag 3.) _____
2. **Kun je absoluut weten dat het waar is?** (Ja of nee.) _____
3. **Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?**
   a) Brengt die gedachte vrede of stress in je leven?
   b) Welke beelden zie je, van verleden of toekomst, en welke fysieke sensaties komen er boven wanneer je die gedachte denkt en die beelden bekijkt?
   c) Welke emoties komen boven wanneer je die gedachte gelooft? (Kijk op de Emotielijst, beschikbaar op thework.com/nederlands)
   d) Beginnen zich enige obsessies en verslavingen te openbaren wanneer je die gedachte gelooft? (Reageer je met iets van het volgende: alcohol, drugs, credit cards, eten, seks, televisie, computers?).
   e) Hoe behandel je die persoon in deze situatie wanneer je de gedachte gelooft? Hoe behandel je anderen en jezelf?

© 2016 Byron Katie International, Inc. Alle rechten voorbehouden. thework.com/nederlands

Gedachte waar je mee aan het werk bent: _____

4. Wie zou je zijn zonder de gedachte?

Wie of wat ben je zonder die gedachte?

Keer de gedachte om. Voorbeeld van een uitspraak:
Hij heeft mij gekwetst.

Mogelijke omkeringen:

1. Naar jezelf. (*Ik* heb mij gekwetst.)
2. Naar de ander. (*Ik* heb *hem* gekwetst.)
3. Naar het tegenovergestelde.
   a) (Hij heeft mij *niet* gekwetst.)
   b) (Hij heeft me *geholpen*.)

Vind nu minstens drie specifieke, echte voorbeelden van hoe iedere omkering waar is voor jou in deze situatie.

(Ga voor elke omkering terug en begin met de oorspronkelijke stelling. Keer geen stelling om die al omgekeerd is. Bijvoorbeeld: “Hij zou zijn tijd niet moeten verspillen“ kan omgekeerd worden in “Ik zou mijn tijd niet moeten verspillen“, “Ik zou zijn tijd niet moeten verspillen“ en “Hij zou zijn tijd moeten verspillen.“ Zie dat “Ik zou mijn tijd moeten verspillen“ en “Ik zou zijn tijd moeten verspillen“ geen geldige omkeringen zijn; het zijn omkeringen van omkeringen in plaats van omkeringen van de oorspronkelijke stelling.)

© 2016 Byron Katie International, Inc. Alle rechten voorbehouden. thework.com/nederlands