

Begeleidingshandleiding voor The Work van Byron Katie Vier Vragen en Omkeringen

Gebruik de onderstaande vier vragen en optionele subvragen bij het concept dat je onderzoekt. 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.

- 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?**
 - Brengt die gedachte vrede of stress in je leven?
 - Welke beelden zie je, van verleden of toekomst, en welke fysieke sensaties komen er boven wanneer je die gedachte denkt en die beelden bekijkt?
 - Welke emoties komen boven wanneer je die gedachte gelooft? (Kijk op de Emotielijst, beschikbaar op thework.com/nederlands)
 - 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?).
 - Hoe behandel je die persoon in deze situatie wanneer je de gedachte gelooft? Hoe behandel je anderen en jezelf?
- 4. Wie zou je zijn zonder de gedachte?**

Wie of wat ben je zonder die gedachte?

Keer de gedachte om.

Een stelling kan worden omgekeerd naar het zelf, naar de ander en naar het tegenovergestelde. Vind minimaal drie specifieke, echte voorbeelden hoe elke omkering waar is voor jou in deze situatie.

Ga voor elke omkering terug en begin met de oorspronkelijke stelling. 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."