

Tenk på en person som kunne ha bruk for ditt råd.
Fyll inn linjen under. Still deretter deg selv spørsmålene på den andre siden av dette kortet.

_____ burde/burde ikke _____

For å lære mer om The Work
les *Elsk det som er* og besøk
www.thework.com/norsk.



Tenk på en person som kunne ha bruk for ditt råd.
Fyll inn linjen under. Still deretter deg selv spørsmålene på den andre siden av dette kortet.

_____ burde/burde ikke _____

For å lære mer om The Work
les *Elsk det som er* og besøk
www.thework.com/norsk.



Tenk på en person som kunne ha bruk for ditt råd.
Fyll inn linjen under. Still deretter deg selv spørsmålene på den andre siden av dette kortet.

_____ burde/burde ikke _____

For å lære mer om The Work
les *Elsk det som er* og besøk
www.thework.com/norsk.



Tenk på en person som kunne ha bruk for ditt råd.
Fyll inn linjen under. Still deretter deg selv spørsmålene på den andre siden av dette kortet.

_____ burde/burde ikke _____

For å lære mer om The Work
les *Elsk det som er* og besøk
www.thework.com/norsk.



Tenk på en person som kunne ha bruk for ditt råd.
Fyll inn linjen under. Still deretter deg selv spørsmålene på den andre siden av dette kortet.

_____ burde/burde ikke _____

For å lære mer om The Work
les *Elsk det som er* og besøk
www.thework.com/norsk.



Tenk på en person som kunne ha bruk for ditt råd.
Fyll inn linjen under. Still deretter deg selv spørsmålene på den andre siden av dette kortet.

_____ burde/burde ikke _____

For å lære mer om The Work
les *Elsk det som er* og besøk
www.thework.com/norsk.



Tenk på en person som kunne ha bruk for ditt råd.
Fyll inn linjen under. Still deretter deg selv spørsmålene på den andre siden av dette kortet.

_____ burde/burde ikke _____

For å lære mer om The Work
les *Elsk det som er* og besøk
www.thework.com/norsk.



Tenk på en person som kunne ha bruk for ditt råd.
Fyll inn linjen under. Still deretter deg selv spørsmålene på den andre siden av dette kortet.

_____ burde/burde ikke _____

For å lære mer om The Work
les *Elsk det som er* og besøk
www.thework.com/norsk.



Byron Katies The Work

1. Er det sant? (Hvis svaret er «nei», gå til nummer 3.)
 2. Kan du helt sikkert vite at det er sant?
 3. Hvordan reagerer du, hva skjer, når du tror på den tanken?
 4. Hvem ville du være uten den tanken?
-

Snu tanken rundt.

Finn genuine eksempler på helomvendingen.

Kan du finne andre helomvendinger?

Gi genuine eksempler på hver helomvending.

© 2009 Byron Katie, Inc.

Byron Katies The Work

1. Er det sant? (Hvis svaret er «nei», gå til nummer 3.)
 2. Kan du helt sikkert vite at det er sant?
 3. Hvordan reagerer du, hva skjer, når du tror på den tanken?
 4. Hvem ville du være uten den tanken?
-

Snu tanken rundt.

Finn genuine eksempler på helomvendingen.

Kan du finne andre helomvendinger?

Gi genuine eksempler på hver helomvending.

© 2009 Byron Katie, Inc.

Byron Katies The Work

1. Er det sant? (Hvis svaret er «nei», gå til nummer 3.)
 2. Kan du helt sikkert vite at det er sant?
 3. Hvordan reagerer du, hva skjer, når du tror på den tanken?
 4. Hvem ville du være uten den tanken?
-

Snu tanken rundt.

Finn genuine eksempler på helomvendingen.

Kan du finne andre helomvendinger?

Gi genuine eksempler på hver helomvending.

© 2009 Byron Katie, Inc.

Byron Katies The Work

1. Er det sant? (Hvis svaret er «nei», gå til nummer 3.)
 2. Kan du helt sikkert vite at det er sant?
 3. Hvordan reagerer du, hva skjer, når du tror på den tanken?
 4. Hvem ville du være uten den tanken?
-

Snu tanken rundt.

Finn genuine eksempler på helomvendingen.

Kan du finne andre helomvendinger?

Gi genuine eksempler på hver helomvending.

© 2009 Byron Katie, Inc.

Byron Katies The Work

1. Er det sant? (Hvis svaret er «nei», gå til nummer 3.)
 2. Kan du helt sikkert vite at det er sant?
 3. Hvordan reagerer du, hva skjer, når du tror på den tanken?
 4. Hvem ville du være uten den tanken?
-

Snu tanken rundt.

Finn genuine eksempler på helomvendingen.

Kan du finne andre helomvendinger?

Gi genuine eksempler på hver helomvending.

© 2009 Byron Katie, Inc.

Byron Katies The Work

1. Er det sant? (Hvis svaret er «nei», gå til nummer 3.)
 2. Kan du helt sikkert vite at det er sant?
 3. Hvordan reagerer du, hva skjer, når du tror på den tanken?
 4. Hvem ville du være uten den tanken?
-

Snu tanken rundt.

Finn genuine eksempler på helomvendingen.

Kan du finne andre helomvendinger?

Gi genuine eksempler på hver helomvending.

© 2009 Byron Katie, Inc.

Byron Katies The Work

1. Er det sant? (Hvis svaret er «nei», gå til nummer 3.)
 2. Kan du helt sikkert vite at det er sant?
 3. Hvordan reagerer du, hva skjer, når du tror på den tanken?
 4. Hvem ville du være uten den tanken?
-

Snu tanken rundt.

Finn genuine eksempler på helomvendingen.

Kan du finne andre helomvendinger?

Gi genuine eksempler på hver helomvending.

© 2009 Byron Katie, Inc.

Byron Katies The Work

1. Er det sant? (Hvis svaret er «nei», gå til nummer 3.)
 2. Kan du helt sikkert vite at det er sant?
 3. Hvordan reagerer du, hva skjer, når du tror på den tanken?
 4. Hvem ville du være uten den tanken?
-

Snu tanken rundt.

Finn genuine eksempler på helomvendingen.

Kan du finne andre helomvendinger?

Gi genuine eksempler på hver helomvending.

© 2009 Byron Katie, Inc.