



Fasiliteringsguide for The Work of Byron Katie

Fire spørsmål og helomvendinger

Anvend de fire spørsmålene og de valgfrie underspørsmålene nedenfor på det utsagnet du utforsker. Når du svarer på spørsmålene; lukk øynene, vær stille og bevitne det som viser seg for deg. The Work slutter å virke i det øyeblikket du slutter å svare på spørsmålene.

- 1. Er det sant?** (Ja eller nei. Hvis svaret er nei, gå til spørsmål 3.)
- 2. Kan du helt sikkert vite at det er sant?** (Ja eller nei.)
- 3. Hvordan reagerer du, hva skjer, når du tror på den tanken?**
 - Bringer tanken ro eller stress i ditt liv?
 - Hvilke bilder ser du; fortid og fremtid, og hvilke sensasjoner oppstår i kroppen når du bevitner disse bildene?
 - Hvilke følelser oppstår når du tror på den tanken? (Referer til "Emotions List" som er tilgjengelig på thework.com.)
 - Er det noen tvangsforestillinger eller avhengigheter å begynner å opptre når du tror på den tanken? (Tar du i bruk en av følgende: alkohol, dop, kredittkort, mat, sex eller TV?)
 - Når du tror på den tanken, hvordan behandler du den andre personen i denne situasjonen? Hvordan behandler du andre personer og deg selv?
- 4. Hvem ville du være uten den tanken?**
 - Hvem eller hva er du uten den tanken?

Snu tanken rundt.

Et utsagn kan snus til deg selv, til den andre og til det motsatte. Finn minst tre konkrete og genuine eksempler på hvordan hver helom vending er sann for deg i denne situasjonen.

(Gå tilbake og start med det opprinnelige utsagnet for hver helom vending. En helom vendingen skal ikke snus rundt. For eksempel: "Han burde ikke kaste bort tiden sin", kan snus rundt til "Jeg burde ikke kaste bort tiden min", "Jeg burde ikke kaste bort tiden hans" og "Han burde kaste bort tiden sin". Vær oppmerksom på at "Jeg burde kaste bort tiden min" og "Jeg burde kaste bort tiden hans" ikke er gyldige helom vendinger. Dette er en helom vending av en helom vending, ikke en helom vending av det opprinnelige utsagnet.)