

Osądź bliźniego • Zapisz to • Zadaj cztery pytania • Odwróć myśl

Pomyśl o powracającej stresującej sytuacji, która niezmiennie wywołuje stres, nawet jeśli zdarzyła się tylko raz i powtarza się jedynie w twoich myślach. Zanim odpowiesz na każde z poniższych pytań, pozwól sobie na powrót w myślach do czasu i miejsca, w którym sytuacja ta wydarzyła się.

1. W tej sytuacji, w tym czasie i miejscu, z czyjego powodu jesteś zły, zagubiony lub rozczarowany i dlaczego?

Jestem _____ na _____ ponieważ _____
emocja imię

Przykład: Jestem zły na Paula ponieważ nie słucha mnie na temat swojego zdrowia.

2. W tej sytuacji, co chciałbyś, aby zmieniło się w tej osobie? Co chcesz, aby zrobiła?

Chcę, aby _____
imię

Przykład: Chcę, aby Paul zrozumiał, że się myli. Chcę, żeby przestał palić. Chcę, żeby przestał kłamać na temat tego, co robi ze swoim zdrowiem. Chcę, żeby zrozumiał, że sam się zabija.

3. W tej sytuacji, jaką dałbyś jej radę?

_____ powinien / nie powinien _____
imię

Przykład: Paul powinien wziąć głęboki oddech. Powinien się uspokoić. Powinien zrozumieć, że jego czyny przerażają mnie i dzieci. Powinien wiedzieć, że nie warto ryzykować kolejnego zawału serca dla swojej racji.

4. Co ta osoba musiałaby myśleć, mówić, czuć, lub co musiałaby zrobić, abys był szczęśliwy w tej sytuacji?

_____ musi _____
imię

Przykład: Paul musi mnie słuchać. Musi wziąć odpowiedzialność za swoje zdrowie. Musi szanować moje poglądy.

5. Co myślisz o tej osobie w tej sytuacji? Zrób listę.

_____ jest _____
imię

Przykład: Paul jest niesprawiedliwy, arogancki, głośny, nieuczciwy, bardzo chamski i oderwany od rzeczywistości.

6. Czego nie chcesz znowu doświadczyć w tej sytuacji lub w związku z nią?

Nigdy więcej nie chcę _____

Przykład: Nigdy więcej nie chcę, by Paul mnie okłamywał. Nigdy więcej nie chcę widzieć go palącego papierosa i niszczącego swoje zdrowie.

Cztery pytania

Przykład: Paul mnie nie słucha na temat swojego zdrowia.

1. **Czy to jest prawda?** (Tak czy nie. Jeśli nie przejdź do pytania 3.)
2. **Czy możesz mieć absolutną pewność, że to prawda?** (Tak czy nie.)
3. **Jak reagujesz, co dzieje się, gdy wierzysz, że ta myśl jest prawdziwa?**
4. **Kim byłbyś bez tej myśli?**

Odwrócenia dla punktu 6:

Chętnie _____ (Przykład: Chętnie ponownie usłyszę, jak Paul mnie okłamuje.)

Nie mogę się doczekać, aż _____ (Przykład: Nie mogę się doczekać, aż Paul ponownie mnie okłamie.)

Odwróć tę myśl

- a) **do siebie** (Ja nie słucham siebie na temat swojego zdrowia.)
- b) **do drugiej osoby** (Ja nie słucham Paula na temat jego zdrowia.)
- c) **do odwrotnej sytuacji** (Paul mnie słucha na temat swojego zdrowia.)

Następnie znajdź przynajmniej trzy konkretne, rzeczywiste przykłady, dla których każde odwrócenie jest dla ciebie prawdziwe w tej sytuacji.