Przewodnik dla
Pracy Byron Katie
Cztery pytania i odwrócenia

Wykorzystaj cztery poniższe pytania oraz opcjonalne pytania uzupełniające dla sytuacji, dla której stosujesz Pracę. Odpowiadając na pytania zamknij oczy, wycisz umysł i obserwuj, co się wyłania. Praca przestaje działać w momencie, gdy przestajesz odpowiadać na pytania.

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?**

- Czy ta myśl wnosi do twojego życia spokój czy stres?
- Jakie obrazy, z przeszłości czy przyszłości, nasuwają Ci się i jakie fizyczne uczucia pojawiają się, gdy obserwujesz te obrazy?
- Jakie emocje pojawiają się, gdy wierzysz, że ta myśl jest prawdziwa? (W razie potrzeby skorzystaj z Listy emocji, która znajduje się na stronie thework.com/polski.)
- Czy zaczynają się wyłaniać jakiekolwiek obsesje lub uzależnienia, gdy wierzysz, że ta myśl jest prawdziwa? (Czy zaczynasz szukać oparcia w którejś z następujących rzeczy: alkohol, narkotyki, karty kredytowe, jedzenie, seks, telewizja?)
- Jak traktujesz tę osobę w tej sytuacji, gdy wierzysz, że ta myśl jest prawdziwa? Jak traktujesz innych ludzi i siebie?

4. **Kim byłbyś bez tej myśli?**

- Kim lub czym jesteś bez tej myśli?

Odwróć tę myśl.

Stwierdzenia mogą zostać odwrócone w stosunku do siebie samego, drugiej osoby i do przeciwnej sytuacji. Dla każdego odwrócenia należy znaleźć co najmniej trzy konkretne, rzeczywiste przykłady, dla których jest ono prawdziwe dla ciebie w tej sytuacji.

(Dla każdego odwrócenia, wróć i zacznij od pierwotnego stwierdzenia. Nie odwracaj stwierdzenia, które wcześniej było już odwrócone. Na przykład, stwierdzenie „Nie powinien tracić swojego czasu" może zostać odwrócone na „Nie powinienem tracić mojego czasu", „Nie powinienem tracić jego czasu" i „On powinien tracić swój czas". Zauważ, że zdania „Powinienem tracić mój czas" oraz „Powinienem tracić jego czas" nie są właściwymi odwróceniami - są raczej odwróceniami odwróceń, a nie odwróceniami pierwotnego stwierdzenia.)

Więcej informacji na temat stosowania Pracy znajduje się na stronie thework.com/polski

© 2013 Byron Katie International, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. thework.com/polski Rev. 18 Jul. 2013