

**Julgue seu próximo • Escreva • Faça as quatro perguntas • Inverta**

Pense em uma situação estressante e recorrente, uma situação que seja verdadeiramente estressante, ainda que possa ter acontecido uma só vez e se repita somente em sua mente. Conforme você responde cada uma das perguntas abaixo, permita a você mesmo revisitar mentalmente, o tempo e lugar desta ocorrência estressante. Use frases curtas e simples.

1. Nesta situação, tempo e lugar, quem enraivece, confunde ou desaponta você e por quê?

Estou \_\_\_\_\_ com \_\_\_\_\_ porque \_\_\_\_\_  
emoção nome

*Exemplo: Estou enraivecido com Paul porque ele não me ouve sobre sua saúde.*

2. Nesta situação, como você quer que esta pessoa mude? O que você quer que ele faça?

Quero que \_\_\_\_\_  
nome

*Exemplo: Quero que Paul veja que ele está errado. Quero que ele pare de mentir para mim. Quero que ele veja que ele está matando a si mesmo.*

3. Nesta situação, que conselho você daria para eles?

\_\_\_\_\_ deveria / não deveria \_\_\_\_\_  
nome

*Exemplo: Paul deveria respirar fundo. Ele deveria se acalmar. Ele deveria ver que suas ações me assustam. Ele deveria saber que querer ter razão, não vale outro infarto.*

4. Para que você seja feliz nesta situação, o que você precisa que eles pensem, sintam ou façam?

Preciso que \_\_\_\_\_  
nome

*Exemplo: Preciso que Paul me ouça quando eu falar com ele. Preciso que ele cuide de si mesmo. Preciso que ele admita que estou certa.*

5. O que você pensa sobre eles nesta situação? Faça uma lista.

\_\_\_\_\_ é \_\_\_\_\_  
nome

*Exemplo: Paul é injusto, arrogante, escandaloso, desonesto, inconsciente e desequilibrado.*

6. O que, nesta situação ou sobre o que ela significa, você não quer voltar a experienciar de novo?

Não quero nunca mais \_\_\_\_\_

*Exemplo: Não quero nunca mais que Paul minta para mim novamente. Não quero nunca mais vê-lo arruinar a sua saúde novamente.*

Agora investigue cada uma das afirmações acima usando as quatro perguntas. Permita-se aprofundar-se nas perguntas para encontrar suas respostas. Em seguida, inverta cada pensamento. Para a inversão da afirmação 6, substituir as palavras "Não quero nunca mais..." por "Estou disposto a..." e "Não vejo a hora de..." Até que você possa encarar todos os aspectos da vida sem medo, seu Trabalho não está terminado.

**As Quatro Perguntas**

*Exemplo: Paulo não me ouve sobre sua saúde.*

1. **Isso é verdade?** (Sim ou não. Se não, vá para a 3)
2. **Você pode saber com absoluta certeza que isso é verdade?** (Sim ou não)
3. **Como você reage, o que acontece, quando você acredita neste pensamento?**
4. **Quem você seria sem este pensamento?**

**Inverta o pensamento**

- a) **Para mim mesmo.** (Eu não me ouço sobre *minha* saúde.)
- b) **Para o outro.** (Eu não ouço o Paul sobre sua saúde.)
- c) **Para o oposto.** (Paul me ouve sobre sua saúde.)

Então, encontre pelo menos três exemplos genuínos e específicos, de como cada inversão é verdadeira para você nesta situação.

**Para mais informações sobre como fazer O Trabalho, visite [thework.com/portugues](http://thework.com/portugues)**