



# GUIA PARA FACILITAR o Trabalho de Byron Katie

Quatro perguntas e inversões

Use as quatro perguntas seguintes e as opcionais sub-perguntas com o conceito que você está investigando. Enquanto está respondendo as perguntas feche seus olhos, acalme-se e contemple o que surge para você. A investigação pare de funcionar no momento em que você para de responder as perguntas.

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?**
  - Esse pensamento traz estresse ou paz para sua vida?
  - Quais imagens você vê, passado e futuro, e quais sensações físicas ocorrem quando você observa essas imagens?
  - Quais emoções ocorrem quando você acredita neste pensamento? (Consulte a Lista de Emoções disponível em [thework.com/portugues](http://thework.com/portugues))
  - Alguma obsessão ou vício aparece quando você acredita neste pensamento? (Você compensa em alguma dessas coisas: álcool, drogas, cartão de crédito, comida, sexo, TV?)
  - Como você trata a pessoa nesta situação, quando você acredita neste pensamento? Como você trata as pessoas e você mesmo(a)?
4. **Quem você seria sem este pensamento?**
  - Quem ou o quê você seria sem este pensamento?

#### **Faça a inversão do pensamento.**

As afirmação podem ser invertidas para você mesmo(a), para o/a outro(a), e para o oposto. Encontre, pelo menos, três exemplos específicos e genuínos de como cada inversão é verdadeira para você nesta situação.

(Para cada inversão, volte e comece com a afirmação original. Não inverta uma afirmação que já tenha sido invertida. Por exemplo, "Ele não deveria desperdiçar seu tempo", poderia ser invertido para "Eu não deveria desperdiçar meu tempo", "Eu não deveria desperdiçar o tempo dele" e "Ele deveria desperdiçar o tempo dele." Note que "Eu deveria desperdiçar meu tempo" e "Eu deveria desperdiçar o tempo dele" não são inversões válidas; são inversões das inversões ao invés de inversões da afirmação original.)