

Judecă-ți aproapele (chestionar)

Judecă-ți aproapele • Scrie • Pune cele patru întrebări • Întoarce gândul

Gandește-te la o situație stresantă, o situație care este de obicei stresantă chiar dacă s-a întâmplat o singură dată și se repetă doar în mintea ta. Înainte de a răspunde la întrebările de mai jos, ia un moment să revizitezi momentul și locul situației stresante. Nu fii politicos, bun sau înțelept.

1. În această situație, moment și locație, cine te supără, dezamăgește sau te face să te simți confuz și de ce?

Sunt _____ pe _____ pentru că _____
emoție nume

Exemplu: Sunt supărată pe Paul pentru că nu mă ascultă legat de sănătatea lui.

2. Cum ai vrea să se schimbe? Ce ai vrea să facă?

Aș vrea ca _____ să _____
nume

Exemplu: Aș vrea ca Paul să vadă că nu are dreptate. Aș vrea ca el să se oprească din fumat. Aș vrea ca el să nu mai mintă legat de ceea ce face cu sănătatea lui. Aș vrea ca el să vadă că se omoară.

3. În această situație, ce sfat i-ai oferi?

_____ ar trebui /nu ar trebui să _____
nume

Exemplu: Paul ar trebui să respire adânc. El ar trebui să se calmeze. El ar trebui să vadă ca acțiunile lui mă sperie pe mine și pe copii. El ar trebui să știe că dreptatea lui nu merită un alt atac de cord.

4. Pentru ca tu să fii fericit/ă în această situație, ce ai nevoie ca el/ea să gândească, spună, simtă, sau să facă?

Am nevoie ca _____ să _____
nume

Exemplu: Am nevoie ca Paul să mă asculte. Am nevoie ca el să devină responsabil pentru sănătatea lui. Am nevoie ca el să îmi respecte opiniile.

5. Ce părere ai despre această persoană în această situație? Fă o listă.

_____ este _____
nume

Exemplu: Paul este nedrept, arogant, gălăgios, mincinos, depășește orice limită și este inconștient.

6. Ce anume, în sau despre această situație, nu-ți dorești să trăiești din nou?

Niciodată nu mai vreau să _____

Exemplu: Niciodată nu mai vreau să fiu mințită de Paul. Niciodată nu mai vreau să-l văd fumând și distrugându-și sănătatea.

Cele patru întrebări

Exemplu: Paul nu mă ascultă legat de sănătatea lui.

1. Este adevărat? (Da sau nu. Dacă nu, continuă cu întrebarea 3.)
2. Poți fi absolut sigur că este adevărat? (Da sau nu.)
3. Cum reacționezi, ce se întâmplă când crezi acest gând?
4. Cine ai fi fără gând?

Întoarce gândul

- a) către tine. (*Eu nu mă ascult pe mine legat de sănătatea mea.*)
- b) către celălalt. (*Eu nu îl ascult pe Paul legat de sănătatea lui.*)
- c) către un înțeles opus. (*Paul mă ascultă legat de sănătatea lui.*)

Și găsește trei exemple autentice, specifice despre cum fiecare din aceste întoarceri este adevărată pentru tine în această situație.

Întoarcerea pentru enunțul 6:

Sunt dispus să _____ (*Exemplu: Sunt dispusă să fiu mințită din nou de Paul.*)

Aștept cu plăcere să _____ (*Exemplu: Aștept cu plăcere să fiu mințită din nou de Paul.*)

Pentru mai multe informații despre cum să faci Lucrarea, vizitează thework.com/romana