

Folosește următoarele patru întrebări și subîntrebări pe conceptul pe care îl investighezi. Când răspunzi la întrebări, închide ochii, fii liniștit și observă ceea ce-ți apare. Investigația nu mai funcționează atunci când nu mai răspunzi întrebărilor.

1. **Este adevărat?** (Da sau nu. Dacă nu, treci la întrebarea 3.)
2. **Poți fi absolut sigur că este adevărat?** (Da sau nu.)
3. **Cum reacționezi, ce se întâmplă când crezi acest gând?**
  - Acest gând aduce pace sau stres în viața ta?
  - Ce imagini vezi, din trecut sau din viitor, și ce senzații fizice simți când vezi aceste imagini?
  - Ce sentimente apar când crezi acest gând? (Apelează la lista emoțiilor și reacțiilor, disponibilă pe [thework.com/romana](http://thework.com/romana).)
  - Ce obsesii sau vicii încep să se manifeste când crezi acest gând? (Apelezi la una din următoarele vicii: Alcool, droguri, card de credit, mâncare, sex, televizor?)
  - Cum tratezi persoana în această situație, când crezi acest gând? Cum tratezi alți oameni și pe tine?
4. **Cine ai fi fără gând?**

Cine sau ce ești fără acest gând?

#### **Întoarce gândul.**

Un enunț poate fi întors către sine, către celălalt și către un înțeles opus. Găsește cel puțin trei exemple specifice, autentice, despre cum fiecare din întoarceri este adevărată pentru tine în această situație.

(Pentru fiecare întoarcere, mergi înapoi și începe cu enunțul inițial. Nu întoarce un enunț care a fost deja întors. De exemplu, „Nu ar trebui să și irosească timpul” ar putea fi întors către „Eu nu ar trebui să mi iroesc timpul”, „Eu nu ar trebui să-i iroesc timpul” și „El ar trebui să-ți irosească timpul”. Observă că „Eu ar trebui să-mi iroesc timpul” și „Eu ar trebui să-i iroesc timpul” nu sunt întoarceri valide, ele sunt mai degrabă întoarceri ale întoarcerilor, decât întoarceri ale enunțului original.)