



Un singur gând o dată (chestionar)

Lucrarea – o meditație scrisă

Scrie gândul stresant despre o persoană (în viață sau nu) pe care nu ai iertat-o în totalitate. (De exemplu: „Nu-i pasă de mine” sau „Am greșit”.) Apoi supune-l chestionarului în scris, folosind următoarele întrebări și întoarceri de gând. (Folosește altă foaie în cazul în care ai nevoie.) Când răspunzi la întrebări, închide ochii, fii liniștit și mergi în interior, în timp ce contemplezi; investigarea încetează să mai funcționeze atunci când nu mai răspunzi întrebărilor.

Gând: _____

- | | |
|--|-------|
| <p>1. Este adevărat?</p> | _____ |
| <p>2. Poți fi absolut sigur că este adevărat?</p> | _____ |
| <p>3. Cum reacționezi, ce se întâmplă când crezi acest gând?</p> | _____ |
| <p>a) Ce sentimente se întâmplă când crezi acest gând? (Depresie, anxietate, etc. Dacă este nevoie, Lista emoțiilor și reacțiilor este disponibilă pe www.thework.com/romana.)</p> | _____ |
| <p>b) Acest gând aduce pace sau stres în viața ta?</p> | _____ |
| <p>c) Ce imagini vezi, din trecut sau din viitor, când crezi acest gând?</p> | _____ |
| <p>d) Descrie senzațiile fizice pe care le ai, atunci când crezi acest gând.</p> | _____ |
| <p>e) Cum tratezi acea persoană și pe ceilalți, atunci când crezi acest gând?</p> | _____ |
| <p>f) Cum te tratezi pe tine când crezi acest gând?</p> | _____ |
| <p>g) Ce vicii sau obsesii încep să se manifeste când crezi acest gând? (Alcool, card de cumpărături, mâncare sau telecomanda tv?)</p> | _____ |
| <p>h) Ce anume îți este teamă că s-ar putea întâmpla, dacă ai renunța la acest gând? (Mai târziu, ia această listă a temerilor și analizează-o cu același chestionar.)</p> | _____ |
| <p>i) În a cui treabă te afli, mental, când crezi acest gând?</p> | _____ |
| <p>j) Unde și la ce vârstă ai avut pentru prima dată acest gând?</p> | _____ |
| <p>k) Ce anume nu ești capabil să faci atunci când crezi acest gând?</p> | _____ |

