

Руководство для помощи в выполнении Работы Байрон Кейти четыре вопроса и перевороты

Используй следующие четыре вопроса и по желанию дополнительные вопросы для исследования убеждения, вызывающего стресс. Отвечая на вопросы, закрой глаза, безмолвно наблюдай за тем, что происходит внутри тебя. Исследование перестает работать в тот момент, когда ты перестаешь отвечать на вопросы.

1. Это правда? (Да или нет. Если ответ «нет», переходи к номеру 3).

2. Можешь ли ты абсолютно точно знать, что это правда? (Да или нет.)

3. Как ты реагируешь, что происходит, когда ты веришь в эту мысль?

- Эта мысль приносит в твою жизнь покой или стресс?
- Какие образы из прошлого и будущего ты видишь, и какие физические ощущения возникают, когда ты об этом думаешь и становишься свидетелем этих образов?
- Какие эмоции возникают, когда ты веришь в эту мысль? (Обратись к списку эмоций на сайте <http://thework.com/sites/thework/russskiy/resources.asp>).
- Начинают ли проявляться какие-либо навязчивые состояния или пагубные привычки, когда ты веришь в эту мысль? (Начинаешь ли ты прибегать к алкоголю, наркотикам, кредитным картам, пище, сексу, телевидению, компьютерам?)
- Как ты относишься к этому человеку в этой ситуации, когда веришь в эту мысль? Как ты относишься к другим людям и к себе?

4. Кем бы ты был без этой мысли?

Кто или что ты без этой мысли?

Проверни первоначальное утверждение.

Утверждение можно перевернуть на себя, на другого человека, на противоположное. Найди по меньшей мере три конкретных подлинных примера того, почему каждый переворот правдив для тебя в этой ситуации.

(Для каждого переворота вернись и начни с первоначального утверждения. Не переворачивай утверждение, которое уже было перевернуто. Например, «Он не должен бесполезно тратить свое время» можно перевернуть как «Я не должна бесполезно тратить свое время», «Я не должна бесполезно тратить его время» и «Он должен бесполезно тратить свое время». Обрати внимание, что перевороты «Я должна бесполезно тратить свое время» и «Я должна бесполезно тратить его время» не действуют: это перевороты переворотов, а не первоначального утверждения).