

Осудите ближнего • Запишите • Задайте 4 вопроса • Переверните

Подумай о ситуации, которая повторяется и каждый раз вызывает у тебя стресс, даже если она имела место только один раз и повторяется только в твоих мыслях. Отвечая на каждый из следующих вопросов, позволь себе мысленно вернуться в то время и место, когда этот стресс возник. Используй короткие, простые предложения.

1. В этой ситуации, кто тебя злит, приводит в замешательство, расстраивает или разочаровывает и почему?

Я _____ на _____ потому что _____
ЭМОЦИЯ ИМЯ

Например: Я сержусь на Пола, потому что он меня не слушает.

2. В этой ситуации, как ты хочешь, чтобы этот человек изменился? Что ты хочешь, чтобы он сделал?

Я хочу, чтобы _____
ИМЯ

Например: Я хочу, чтобы Пол понял, что он не прав. Я хочу, чтобы он перестал мне врать. Я хочу, чтобы он увидел, что он себя губит.

3. В этой ситуации, что бы ты посоветовал этому человеку?

_____ должен/не должен _____
ИМЯ

Например: Пол должен сделать глубокий вдох. Он должен успокоиться. Он должен увидеть, что его поведение пугает меня. Он должен понять, что правота не стоит еще одного инфаркта.

4. Для того, чтобы ты стал счастливым в этой ситуации, что этому человеку нужно подумать, сказать, почувствовать или сделать?

Мне нужно, чтобы _____
ИМЯ

Например: Мне нужно, чтобы Пол слышал меня, когда я с ним говорю. Мне нужно, чтобы Пол занялся своим здоровьем. Мне нужно, чтобы он признал, что я права.

5. Что ты думаешь об этом человеке в этой ситуации? Составь список. (Помни: будь осуждающим и предвзятым).

Например: Пол несправедливый, наглый, крикливый, нечестный, несносный и не контролирует себя.

6. Что в отношении этой ситуации ты никогда не хочешь снова испытать?

Я не хочу никогда снова _____

Например: Я не хочу никогда снова, чтобы Пол мне врал. Я не хочу никогда снова видеть, как он губит свое здоровье.

Теперь исследуй каждое из ваших утверждений с помощью четырех вопросов Работы, приведенных ниже. Всегда давай себе время, чтобы приходящие из глубины ответы встретились с вопросами. Затем найди перевероты для каждого из утверждений. Делая переверот 6-го утверждения, замени слова «Я не хочу никогда снова...» на «Я готов...» и «Я с радостью жду...». До тех пор, пока ты не ждешь с радостью и без страха встречи с любым аспектом жизни, твоя Работа не закончена.

Четыре вопроса

Пример: Пол не слушает меня.

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?
4. Кем бы ты был без этой мысли?

Переверни эту мысль

- а) на себя. (Я не слушаю себя).
- б) на другого человека. (Я не слушаю Пола).
- в) на противоположное. (Пол слушает меня).

Затем найди по меньшей мере три конкретных подлинных примера того, почему каждый переверот правдив для тебя в этой ситуации.