

Gjyko të afërmin tënd • Shkruaj mendimet e tua • Bëj katër pyetjet • Ktheje mendimin

Mendo për një situatë të përsëritshme stresuese, një situatë që me siguri është stresuese edhe pse kjo mund të ketë ndodhur vetëm një herë dhe përsëritet vetëm në mendjen tënde. Përderisa i përgjigjesh secilës nga pyetjet më poshtë, lejoje veten tënde që me mendje të shkosh përsëri në kohën dhe në vendin e ngjarjes stresuese. Përdor fjali të shkurtra, të thjeshta.

1. Në këtë situatë, kush të zemëron, të huton, të trishton ose të zhgënjën dhe pse?

Jam _____ me _____ sepse _____
emocioni emri

Shembull: Jam e zemëruar me Palin sepse nuk më dëgjon.

2. Në këtë situatë, si do që ai të ndryshojë? Çfarë do që ai të bëjë?

Dua që _____ të _____
emri

Shembull: Dua që Pali ta kuptojë se është gabim. Dua që ai të mos më gënjejë më. Dua që ai ta kuptojë se po vret veten.

3. Në këtë situatë, çfarë këshille do t'i jepje atij?

_____ duhet/nuk duhet _____
emri

Shembull: Pali duhet të marrë frymë thellë. Ai duhet të qetësohet. Ai duhet ta kuptojë se sjellja e tij më frikëson. Ai duhet ta dijë se, të kesh të drejtë, nuk ia vlen një goditje tjetër në zemër.

4. Në mënyrë që ti të jesh i lumtur në këtë situatë, çfarë ke nevojë që ai të mendojë, të thotë, të ndiejë ose të bëjë?

Kam nevojë që _____ të _____
emri

Shembull: Kam nevojë që Pali të më dëgjojë kur flas me të. Kam nevojë që ai të kujdeset për veten. Kam nevojë që ai ta pranojë se unë kam të drejtë.

5. Çfarë mendon për të në këtë situatë? Bëj një listë. (Mos harro, ji zemërngushtë dhe gjykues).

_____ është _____
emri

Shembull: Pali është i padrejtë, arrogant, i zhuurmshëm, i pandersshëm, tepër i papërshtatshëm dhe i pavetëdijshëm.

6. Çfarë nuk do të përjetosh përsëri lidhur me këtë situatë?

Nuk dua kurrë _____

Shembull: Nuk dua kurrë që Pali të më gënjejë përsëri. Nuk dua kurrë ta shoh atë duke shkatërruar shëndetin e tij përsëri.

Tani heto secilën nga thëniet e mësipërme duke përdorur katër pyetjet. Gjithmonë jepi vetes kohë t'i lejozh përgjigjet më të thella t'i takojnë pyetjet. Ktheje pastaj çdo mendim. Për kthimin e thënies 6, zëvendëso fjalët "Nuk dua kurrë të..." me "Unë dëshiroj të..." dhe "Po pres me padurim të..." Vetëm atëherë kur mund t'i presësh me padurim të gjitha aspektet e jetës pa frikë, Puna jote ka mbaruar.

Katër pyetjet

Shembull: Pali nuk më dëgjon.

- 1. A është e vërtetë?** (Po ose jo. Nëse jo, vijoj me pyetjen 3.)
- 2. A mund ta dish me siguri të plotë që është e vërtetë?** (Po ose jo.)
- 3. Si reagon, çfarë ndodh, kur e beson atë mendim?**
- 4. Kush do të ishte pa mendimin?**

Ktheje mendimin

- a) te vetja jote.** (Unë nuk e dëgjoj veten).
- b) te tjetri.** (Unë nuk e dëgjoj Palin).
- c) tek e kundërta.** (Pali më dëgjon).

Pastaj gjej të paktën tre shembuj specifikë, të sinqertë, se si çdo kthim është i vërtetë për ty në këtë situatë.