THE WORK OF BYRON KATIE

Pracovný List „Súď Svojho Blížneho“

Súď svojho blížneho • Zapíš si to • Polož si štyri otázky • Otoč to

Mysli na opakujúcu sa stresujúcu situáciu, ktorá je evidentne stresujúca napriek tomu, že sa mohla stať len jedenkrát a opakovane sa vybavuje len v tvojej mysli. Pri odpovedaní na každú z nižšie uvedených otázok, vráť sa v mysli naspäť do chvíle a miesta stresujúcej udalosti. Použi krátke, jednoduché vety.

1. **V tejto situácii kto ťa hnevá, mätie, zarmucuje alebo sklamal a prečo?**

   Som _____ na _____ pretože _____
   pocit *meno*

   Príklad: Som *nahnevaná* na *Paula*, pretože *ma nepočúva*.

2. **Ako chceš, aby sa tento človek zmenil v tejto situácii? Čo chceš, aby urobil?**

   Chcem, aby _____
   meno

   Príklad: Chcem, aby *Paul videl, že sa mýli. Chcem, aby ma prestal klamať. Chcem, aby videl, že sa zabíja.*

3. **Akú radu by si dala tomuto človeku v tejto situácii?**

   _____ by sa mal(a) / by sa nemal(a) _____
   meno

   Príklad: Paul by sa mal *zhlboka nadýchnuť. Mal by sa upokojiť. Mal by vidieť, že jeho správanie ma ľaká. Mal by vedieť, že mať pravdu nestojí za ďalší infarkt.*

4. **Aby si *ty* bol/a v tejto situácii šťastný/á, čo potrebuješ od tohto človeka, aby si myslel, povedal, cítil alebo urobil?**

   Potrebujem, aby _____
   meno

   Príklad: Potrebujem, aby *ma Paul počúval, keď sa s ním rozprávam. Potrebujem, aby sa o seba staral. Potrebujem, aby si priznal, že mám pravdu.*

5. **Čo si myslíš o tomto človeku v tejto situácii? Napíš zoznam. (Nezabudni byť malicherný/á a kritický/á odsudzujúci/a.)**

   _____ je _____
   meno

   Príklad: Paul je *nespravodlivý, arogantný, hlučný, neúprimný, nemiestny a nechápavý.*

6. **Čo v tejto situácii už nikdy nechceš znova prežiť?**

   Už nikdy nechcem, aby _____

   Príklad: Už nikdy nechcem, aby *ma Paul znova klamal. Už nikdy ho nechcem vidieť ničiť si znova svoje zdravie.*

Teraz preskúmaj každé hore uvedené tvrdenie použitím štyroch otázok. Vždy si nechaj čas, aby sa hlbšia odpoveď stretla s otázkou. Potom otoč každú myšlienku. Pre otočenie tvrdenia číslo 6, nahraď slová „Už nikdy nechcem...“ za „Som ochotný/á...“ a „Teším sa...“ Dokiaľ sa nevieš bez strachu tešiť zo všetkých stránok života, tvoja Práca nie je ukončená.

Štyri otázky

Príklad: Paul ma nepočúva.

1. Je to pravda? (Áno alebo nie. Ak nie, presuň sa k otázke č. 3.)
2. Môžeš s absolútnou istotou vedieť, že je to pravda? (Áno alebo nie.)
3. Ako reaguješ, čo sa stane, keď veríš tejto myšlienke?
4. Kto by si bol /a bez tejto myšlienky?

Otočenie myšlienky

a) **k sebe.** (*Ja* nepočúvam seba.)
b) **k druhým.** (*Ja* nepočúvam *Paula*.)
c) **protiklad.** (Paul ma *počúva*.)

Potom nájdi tri konkrétne, skutočné príklady toho ako je pre teba v tejto situácii každé otočenie pravdivé.

Pre viac informácií ako robiť Prácu, nájdi thework.com/slovensky

© 2016 Byron Katie International, Inc. Všetky práva vyhradené. thework.com/slovensky