

---

# ENO PREPRIČANJE NA ENKRAT (DELOVNI LIST)

## DELO – NAPISANA MEDITACIJA

---

Spodaj zapiši stresno misel in se potem o njej izprašaj s pomočjo zapiskov (na dodatnem listu papirja, če je potrebno). Uporabi naslednja vprašanja in obratne misli. Medtem ko odgovarjaš na vprašanja, zapri oči, bodi v miru in globoko preišluj o vprašanju. Delo preneha delovati v trenutku, ko prenehaš odgovarjati na vprašanja.

Prepričanje:

---

### 1. Ali je res?

---

- Odgovor se glasi »da« ali »ne«.
- Če je odgovor »ne«, nadaljuj z vprašanjem št. 3.

### 2. Ali lahko absolutno veš, da je res?

Če je odgovor »da«, počasi preidi na vprašanje št. 3.

---

### 3. Kako reagiraš, kaj se zgodi, ko verjameš tej misli?

---

*Če naslednja vprašanja pridejo v poštev, odgovore zapiši. Preden odgovoriš, zapri oči in mirno preišluj o svojem vprašanju.*

- Opiši telesna občutja, ko verjameš v to misel.
  - Opiši, v kolikšni meri dana občutja prevzamejo telo.
  - Ali ta misel vnaša mir ali stres v tvoje življenje?
  - Kako ravnaš z dano osebo, s seboj, z drugimi, ko verjameš v to misel?
  - Kakšna vrsta odvisnosti/obsedenosti se pojavi, ko se ukvarjaš s to mislijo? Ali sežeš po alkoholu, kreditnih karticah, hrani, daljinskem upravljalniku, ko se ukvarjaš s to mislijo?
  - Kam ti zaidejo misli (v preteklost in/ali prihodnost), ko verjameš v to misel? Opiši prizore.
  - Z zadevami katere osebe se ubadaš, ko se ti poraja ta misel?
  - Kaj pridobiš, če se držiš tega prepričanja? Opiši bolečino – če se pojavi.
  - Česa se bojiš, da bi se pripetilo, če ne bi verjel v to misel? (Kasneje preuči navedene bojazni.)
  - Kje in kdaj se ti je ta misel prvič pojavila?
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

*Nadaljevanje na hrbtni strani...*

Prepričanje, ki ga raziskuješ: \_\_\_\_\_

#### 4. Kdo bi bil/a brez te misli?

---

---

---

---

---

---

---

---

Možna nadaljna pomoč

- a) Zapri oči. Opiši življenje brez dane misli.
- b) Kdo bi bil/a brez svoje zgodbe?
- c) Za trenutek pozabi na zgodbo in opiši, kaj vidiš.

---

---

---

---

---

---

---

---

**Preobrni misel naokrog.** (Primer trditve: *On me prizadene.*)

**Preobrni naokrog do sebe** (Naš primer: *Jaz se prizadenem.*): \_\_\_\_\_

Kako je preobrat enak ali bolj resničen? (Glede na dan primer – kako si prizadel samega sebe v tej situaciji?) Navedi primere: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Preobrni naokrog do druge osebe** (*Jaz prizadenem njega.*): \_\_\_\_\_

Kako je ta preobrat enak ali bolj resničen? (Glede na dan primer – kako si ti prizadel njega v tej situaciji?) Navedi primere: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Preobrni v nasprotje** (*On me ni prizadel.*): \_\_\_\_\_

(Za primera »*On me ni prizadel*« ali »*On mi je pomagal*«: Kako te on ni prizadel? Kako ti je pomagal?) Navedi primere: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

**Preobrni v »moje mišljenje«, kjer je primerno** (*Moje mišljenje me prizadene.*):

Kako je ta preobrat enak ali bolj resničen? (Glede na dan primer – kako te *tvoje mišljenje prizadene*?) Navedi primere: \_\_\_\_\_

---

---

---

---