



Undersökningsguide för The Work av Byron Katie

Fyra frågor och vändningar

Använd följande fyra frågor och möjliga underfrågor på tanken som du undersöker. När du besvarar frågorna, slut ögonen, bli stilla och bevittna vad som dyker upp. Undersökningen fungerar så länge som du svarar på frågorna.

1. Är det sant? (Ja eller nej. Om nej, fortsatt till fråga 3.)

2. Kan du helt säkert veta att det är sant? (Ja eller nej.)

3. Hur reagerar du, vad händer, när du tror på tanken?

- Bidrar tanken med frid eller stress i ditt liv?
- Vilka bilder ser du från det förflutna och framtiden, och vilka fysiska reaktioner uppstår när du bevittnar de bilderna?
- Vilka känslor uppstår när du tror på tanken? (Se "Lista över känslor" på thework.com/svenska.)
- Börjar några fixeringar eller beroenden visa sig när du tror på tanken? (Agerar du ut genom något av följande: alkohol, droger, kreditkort, mat, sex, TV?)
- Hur behandlar du personen i den här situationen när du tror på tanken? Hur behandlar du andra och dig själv?

4. Vem skulle du vara utan tanken?

Vem eller vad är du utan tanken?

Vänd på tanken.

Ett påstående kan vändas till dig själv, till den andra och till sin motsats. Hitta minst tre specifika och genuina exempel på hur varje vändning är sann för dig i den här situationen.

För varje vändning, gå tillbaka och utgå från det ursprungliga påståendet. Vänd inte på ett påstående som redan har blivit vänt. Till exempel, "Han borde inte slösa bort sin tid" kan vändas till "Jag borde inte slösa bort min tid", "Jag borde inte slösa bort hans tid" och "Han borde slösa bort sin tid." Observera att "Jag borde slösa bort min tid" och "Jag borde slösa bort hans tid" inte är giltiga vändningar; de är vändningar på vändningar istället för vändningar av det ursprungliga påståendet.