

Tänk på en person som kunde behöva ditt råd.
Fyll i de tomma raderna nedan. Besvara sedan frågorna
på andra sidan kortet.

_____ borde / borde inte _____

För att lära mer om The Work,
läs *Ålska livet som det är* och
besök thework.com/svenska



Tänk på en person som kunde behöva ditt råd.
Fyll i de tomma raderna nedan. Besvara sedan frågorna
på andra sidan kortet.

_____ borde / borde inte _____

För att lära mer om The Work,
läs *Ålska livet som det är* och
besök thework.com/svenska



Tänk på en person som kunde behöva ditt råd.
Fyll i de tomma raderna nedan. Besvara sedan frågorna
på andra sidan kortet.

_____ borde / borde inte _____

För att lära mer om The Work,
läs *Ålska livet som det är* och
besök thework.com/svenska



Tänk på en person som kunde behöva ditt råd.
Fyll i de tomma raderna nedan. Besvara sedan frågorna
på andra sidan kortet.

_____ borde / borde inte _____

För att lära mer om The Work,
läs *Ålska livet som det är* och
besök thework.com/svenska



Tänk på en person som kunde behöva ditt råd.
Fyll i de tomma raderna nedan. Besvara sedan frågorna
på andra sidan kortet.

_____ borde / borde inte _____

För att lära mer om The Work,
läs *Ålska livet som det är* och
besök thework.com/svenska



Tänk på en person som kunde behöva ditt råd.
Fyll i de tomma raderna nedan. Besvara sedan frågorna
på andra sidan kortet.

_____ borde / borde inte _____

För att lära mer om The Work,
läs *Ålska livet som det är* och
besök thework.com/svenska



Tänk på en person som kunde behöva ditt råd.
Fyll i de tomma raderna nedan. Besvara sedan frågorna
på andra sidan kortet.

_____ borde / borde inte _____

För att lära mer om The Work,
läs *Ålska livet som det är* och
besök thework.com/svenska



Tänk på en person som kunde behöva ditt råd.
Fyll i de tomma raderna nedan. Besvara sedan frågorna
på andra sidan kortet.

_____ borde / borde inte _____

För att lära mer om The Work,
läs *Ålska livet som det är* och
besök thework.com/svenska



The Work av Byron Katie

1. Är det sant? (Ja eller nej. Om nej, fortsätt till 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?
 4. Vem skulle du vara utan tanken?
-

Vänd på tanken.

Hitta specifika, genuina exempel på vändningen.

Kan du hitta andra vändningar?

Ge specifika, genuina exempel för varje vändning.

© 2012 Byron Katie International, Inc.

The Work av Byron Katie

1. Är det sant? (Ja eller nej. Om nej, fortsätt till 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?
 4. Vem skulle du vara utan tanken?
-

Vänd på tanken.

Hitta specifika, genuina exempel på vändningen.

Kan du hitta andra vändningar?

Ge specifika, genuina exempel för varje vändning.

© 2012 Byron Katie International, Inc.

The Work av Byron Katie

1. Är det sant? (Ja eller nej. Om nej, fortsätt till 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?
 4. Vem skulle du vara utan tanken?
-

Vänd på tanken.

Hitta specifika, genuina exempel på vändningen.

Kan du hitta andra vändningar?

Ge specifika, genuina exempel för varje vändning.

© 2012 Byron Katie International, Inc.

The Work av Byron Katie

1. Är det sant? (Ja eller nej. Om nej, fortsätt till 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?
 4. Vem skulle du vara utan tanken?
-

Vänd på tanken.

Hitta specifika, genuina exempel på vändningen.

Kan du hitta andra vändningar?

Ge specifika, genuina exempel för varje vändning.

© 2012 Byron Katie International, Inc.

The Work av Byron Katie

1. Är det sant? (Ja eller nej. Om nej, fortsätt till 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?
 4. Vem skulle du vara utan tanken?
-

Vänd på tanken.

Hitta specifika, genuina exempel på vändningen.

Kan du hitta andra vändningar?

Ge specifika, genuina exempel för varje vändning.

© 2012 Byron Katie International, Inc.

The Work av Byron Katie

1. Är det sant? (Ja eller nej. Om nej, fortsätt till 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?
 4. Vem skulle du vara utan tanken?
-

Vänd på tanken.

Hitta specifika, genuina exempel på vändningen.

Kan du hitta andra vändningar?

Ge specifika, genuina exempel för varje vändning.

© 2012 Byron Katie International, Inc.

The Work av Byron Katie

1. Är det sant? (Ja eller nej. Om nej, fortsätt till 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?
 4. Vem skulle du vara utan tanken?
-

Vänd på tanken.

Hitta specifika, genuina exempel på vändningen.

Kan du hitta andra vändningar?

Ge specifika, genuina exempel för varje vändning.

© 2012 Byron Katie International, Inc.

The Work av Byron Katie

1. Är det sant? (Ja eller nej. Om nej, fortsätt till 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?
 4. Vem skulle du vara utan tanken?
-

Vänd på tanken.

Hitta specifika, genuina exempel på vändningen.

Kan du hitta andra vändningar?

Ge specifika, genuina exempel för varje vändning.

© 2012 Byron Katie International, Inc.