

Vodič za facilitatoreza Rad Bajron Kejti Četiri pitanja i preokreti

Koristite se dole navedena četiri pitanja i po potrebi potpitanja kako biste istražili određenu ideju. Kada odgovarate na pitanja, zatvorite oči, umirite se i obratite pažnju na ono što će vam se pojaviti. Ispitivanje prestaje da djeluje onda kada vi prestanete da odgovarate na pitanja.

1. Da li je to istina? (Da ili ne. Ako je odgovor ne, pređite na 3. Pitanje.)

2. Možete li apsolutno znati da je to istina? (Da ili ne.)

3. Kako reagujete, šta se dogodi, kada vjerujete u tu misao?

- Da li ta misao donosi mir ili stres u vaš život?
- Kakve slike vidite, prošlost i budućnost, i kakve fizičke podražaje osjetite u sebi kada mislite tu misao dok posmatrate te slike?
- Kako se osjećate kada vjerujete u tu misao? (Pogledajte listu emocija, koja je dostupna na stranici thework.com/sprski).
- Da li se pojave neke opsesije ili ovisnosti kada vjerujete u tu misao? (Da li pribjegnute bilo čemu od ovdje navedenog: alkohol, droge, kreditne kartice, hrana, seks, televizija, računari?)
- Kako se ponašate prema pomenutoj osobi u ovoj situaciji kada vjerujete u tu misao? Kako se ponašate prema drugim ljudima, a kako prema sebi?

4. Ko biste bili bez te misli?

Ko ili šta ste bez te misli?

Preokrenite ovu misao.

Izjava se može preokrenuti prema sebi, prema drugome i u svoju suprotnost. Pronađite bar tri konkretna, iskrena primjera koji pokazuju kako je svaka preokrenuta misao istinita za vas u ovoj situaciji.

Za svaku preokrenutu izjavu, vratite se nazad na izvornu izjavu. Na primjer, "On ne bi trebalo da traći svoje vrijeme" može biti preokrenuto u "Ja ne bi trebalo da traćim svoje vrijeme", "Ja ne bi trebalo da traćim njegovo vrijeme" i "On bi *trebalo* da traći svoje vrijeme".