

Pense em uma pessoa que poderia seguir seu conselho. Preencha as linhas abaixo. Então, faça para você mesmo(a) as perguntas que estão no outro lado deste cartão.

_____ deveria/não deveria _____

Para saber mais sobre O Trabalho, leia *Amando o Que É e* visite www.thework.com/portuguese



Pense em uma pessoa que poderia seguir seu conselho. Preencha as linhas abaixo. Então, faça para você mesmo(a) as perguntas que estão no outro lado deste cartão.

_____ deveria/não deveria _____

Para saber mais sobre O Trabalho, leia *Amando o Que É e* visite www.thework.com/portuguese



Pense em uma pessoa que poderia seguir seu conselho. Preencha as linhas abaixo. Então, faça para você mesmo(a) as perguntas que estão no outro lado deste cartão.

_____ deveria/não deveria _____

Para saber mais sobre O Trabalho, leia *Amando o Que É e* visite www.thework.com/portuguese



Pense em uma pessoa que poderia seguir seu conselho. Preencha as linhas abaixo. Então, faça para você mesmo(a) as perguntas que estão no outro lado deste cartão.

_____ deveria/não deveria _____

Para saber mais sobre O Trabalho, leia *Amando o Que É e* visite www.thework.com/portuguese



Pense em uma pessoa que poderia seguir seu conselho. Preencha as linhas abaixo. Então, faça para você mesmo(a) as perguntas que estão no outro lado deste cartão.

_____ deveria/não deveria _____

Para saber mais sobre O Trabalho, leia *Amando o Que É e* visite www.thework.com/portuguese



Pense em uma pessoa que poderia seguir seu conselho. Preencha as linhas abaixo. Então, faça para você mesmo(a) as perguntas que estão no outro lado deste cartão.

_____ deveria/não deveria _____

Para saber mais sobre O Trabalho, leia *Amando o Que É e* visite www.thework.com/portuguese



Pense em uma pessoa que poderia seguir seu conselho. Preencha as linhas abaixo. Então, faça para você mesmo(a) as perguntas que estão no outro lado deste cartão.

_____ deveria/não deveria _____

Para saber mais sobre O Trabalho, leia *Amando o Que É e* visite www.thework.com/portuguese



Pense em uma pessoa que poderia seguir seu conselho. Preencha as linhas abaixo. Então, faça para você mesmo(a) as perguntas que estão no outro lado deste cartão.

_____ deveria/não deveria _____

Para saber mais sobre O Trabalho, leia *Amando o Que É e* visite www.thework.com/portuguese



O Trabalho de Byron Katie

1. Isso é verdade? (Se a resposta é “Não”, vá para #3.)
2. Você pode saber com absoluta certeza que isso é verdade?
3. Como você reage, o que acontece, quando você acredita neste pensamento?
4. Quem você seria sem este pensamento?
Inverta o pensamento.
Você pode encontrar outras inversões?
Dê exemplos genuínos para cada inversão.

©2008 Byron Katie, Inc.

O Trabalho de Byron Katie

1. Isso é verdade? (Se a resposta é “Não”, vá para #3.)
2. Você pode saber com absoluta certeza que isso é verdade?
3. Como você reage, o que acontece, quando você acredita neste pensamento?
4. Quem você seria sem este pensamento?
Inverta o pensamento.
Você pode encontrar outras inversões?
Dê exemplos genuínos para cada inversão.

©2008 Byron Katie, Inc.

O Trabalho de Byron Katie

1. Isso é verdade? (Se a resposta é “Não”, vá para #3.)
2. Você pode saber com absoluta certeza que isso é verdade?
3. Como você reage, o que acontece, quando você acredita neste pensamento?
4. Quem você seria sem este pensamento?
Inverta o pensamento.
Você pode encontrar outras inversões?
Dê exemplos genuínos para cada inversão.

©2008 Byron Katie, Inc.

O Trabalho de Byron Katie

1. Isso é verdade? (Se a resposta é “Não”, vá para #3.)
2. Você pode saber com absoluta certeza que isso é verdade?
3. Como você reage, o que acontece, quando você acredita neste pensamento?
4. Quem você seria sem este pensamento?
Inverta o pensamento.
Você pode encontrar outras inversões?
Dê exemplos genuínos para cada inversão.

©2008 Byron Katie, Inc.

O Trabalho de Byron Katie

1. Isso é verdade? (Se a resposta é “Não”, vá para #3.)
2. Você pode saber com absoluta certeza que isso é verdade?
3. Como você reage, o que acontece, quando você acredita neste pensamento?
4. Quem você seria sem este pensamento?
Inverta o pensamento.
Você pode encontrar outras inversões?
Dê exemplos genuínos para cada inversão.

©2008 Byron Katie, Inc.

O Trabalho de Byron Katie

1. Isso é verdade? (Se a resposta é “Não”, vá para #3.)
2. Você pode saber com absoluta certeza que isso é verdade?
3. Como você reage, o que acontece, quando você acredita neste pensamento?
4. Quem você seria sem este pensamento?
Inverta o pensamento.
Você pode encontrar outras inversões?
Dê exemplos genuínos para cada inversão.

©2008 Byron Katie, Inc.

O Trabalho de Byron Katie

1. Isso é verdade? (Se a resposta é “Não”, vá para #3.)
2. Você pode saber com absoluta certeza que isso é verdade?
3. Como você reage, o que acontece, quando você acredita neste pensamento?
4. Quem você seria sem este pensamento?
Inverta o pensamento.
Você pode encontrar outras inversões?
Dê exemplos genuínos para cada inversão.

©2008 Byron Katie, Inc.

mais verdadeiros que o pensamento original.

O Trabalho de Byron Katie

1. Isso é verdade? (Se a resposta é “Não”, vá para #3.)
2. Você pode saber com absoluta certeza que isso é verdade?
3. Como você reage, o que acontece, quando você acredita neste pensamento?
4. Quem você seria sem este pensamento?
Inverta o pensamento.
Você pode encontrar outras inversões?
Dê exemplos genuínos para cada inversão.

©2008 Byron Katie, Inc.