

Skriv ned en stressende tanke eller overbevisning på linjen under om noen (levende eller død) som du ikke har tilgitt 100 prosent. Utforsk deretter overbevisningen skriftlig ved å bruke følgende spørsmål og helomvendinger. (Bruk ekstra papir om nødvendig.) Lukk øynene, vær stille og gå dypt inn i deg selv mens du kjenner etter svarene dine. I det øyeblikket du slutter å svare på spørsmålene, slutter The Work å virke.

Overbevisning: _____

1. Er det sant?

- Svaret er bare et «ja» eller et «nei».
- Hvis svaret ditt er «nei», går du videre til spørsmål nr. 3.

2. Kan du helt sikkert vite at det er sant? _____

3. Hvordan reagerer du, hva skjer, når du tror på den tanken?

Bruk de følgende spørsmålene hvis de er relevante.

- Hva føler du når du tror på den tanken (deprimert, engstelig osv.)?
- Bringer tanken stress eller fred i livet ditt?
- Hvilke bilder ser du når du tror på den tanken om fortiden eller fremtiden?
- Beskriv de fysiske følelsene som kommer når du tror på den tanken.
- Hvordan behandler du den personen og andre når du tenker den tanken?
- Hvordan behandler du deg selv når du tenker den tanken?
- Hvilken avhengighet oppstår når du tenker den tanken? (alkohol, kredittkort, mat, fjernkontrollen?)
- Hvor og hvor gammel var du da du tenkte den tanken for første gang?
- Hvem sitt saksområde er du i når du tenker den tanken?
- Hva får du ut av å holde fast ved tanken?
- Hva er du redd for skal skje hvis du ikke trodde på den tanken? (Utforsk disse angstfylte tankene senere.)

Fortsettes på neste side.

Overbevisningen du arbeider med: _____

4. Hvem ville du være uten den tanken? _____

Mulig oppfølging:

Lukk øynene og gi slipp på historien din, kun for et øyeblikk. Legg merke til hvem du ville være uten den tanken.

Snu tanken rundt. (Eksempel: *Han såret meg.*)

Snu den rundt til det motsatte (*Han såret meg ikke.*): _____

På hvilken måte er denne helomvendingen like sann eller sannere? («*Han såret meg ikke*» eller «*Han hjalp meg*». På hvilken måte har *han ikke såret deg*? Hvordan har *han hjulpet deg*?) Gi genuine, konkrete eksempler: _____

Snu den rundt til deg selv (*Jeg såret meg selv.*): _____

På hvilken måte er denne helomvendingen like sann eller sannere? («*Jeg såret meg selv*». På hvilken måte har *du såret deg selv* i denne situasjonen?) Gi genuine, konkrete eksempler: _____

Snu den rundt til den andre (*Jeg såret ham.*): _____

På hvilken måte er denne helomvendingen like sann eller sannere? («*Jeg såret ham*». På hvilken måte har *du såret ham* i denne situasjonen?) Gi genuine, konkrete eksempler: _____
