

Vill du verkligen veta sanningen? Undersök varje påstående från Döm din nästa-formuläret med hjälp av de fyra frågorna och vändningen nedan. Välj bort påståenden som börjar med "men", "därför att" eller "och". Ofta kommer du att ha flera negativa omdömen om en person. Gå igenom varje dömande tanke separat. The Work är meditation. Det handlar om medvetenhet, inte om att försöka förändra dina tankar. Låt sinnet ställa frågorna och betrakta sedan. Ta tid på dig, gå inåt, och vänta på att de djupare svaren ska komma upp till ytan.

## De fyra frågorna

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?**

Med hjälp av de fyra frågorna, låt oss undersöka påståendet *Paul borde förstå mig*.

1. **Är det sant?** Är det sant att han borde förstå dig? Var stilla. Vänta på hjärtats svar.
2. **Kan du helt säkert veta att det är sant?** Kan du ytterst sett verkligen veta vad han borde eller inte borde förstå? Kan du helt säkert veta vad som är i hans bästa intresse att förstå?
3. **Hur reagerar du, vad händer, när du tror på tanken?** Vad händer när du tror att "Paul borde förstå mig" och han inte gör det? Upplever du ilska, stress eller frustration? Hur behandlar du Paul? Ger du honom "blicken"? Försöker du förändra honom på något sätt? Hur känns de här reaktionerna? Hur behandlar du dig själv? För tanken med sig frid eller stress i ditt liv? Var stilla medan du lyssnar.
4. **Vem skulle du vara utan tanken?** Slut ögonen. Se dig själv i Pauls närvaro i den här situationen. Föreställ dig nu att du ser på Paul, bara för ett ögonblick, utan tanken "Jag vill att han ska förstå". Vad ser du? Hur skulle ditt liv se ut utan tanken?

## Vändningen

Vänd nu på tanken. Vändningen är chansen att uppleva motsatsen till det du tror är sant. En tanke kan vändas till dig själv, till den andra och till motsatsen. Det finns ofta flera sätt att vända på en tanke.

Till exempel, *Paul borde förstå mig* vänds till:

- *Jag* borde förstå mig. (till dig själv)
- *Jag* borde förstå *Paul*. (till den andra)
- *Paul* borde *inte* förstå mig. (till sin motsats)

Låt dig själv uppleva vändningen till fullo. Hitta för varje vändning minst tre specifika och genuina exempel där vändningen är sann för dig i den här situationen. Det handlar inte om att skuldbelägga dig själv eller att du ska känna dig skyldig. Det handlar om att upptäcka alternativen som kan ge dig inre frid.

## Vändningen för påstående 6

Vändningen för påstående 6 är lite annorlunda:

*Jag vill aldrig mer uppleva ett gräl med Paul igen* vänds till:

Jag är villig att uppleva ett gräl med Paul igen, och  
Jag ser fram emot att uppleva ett gräl med Paul igen.

Vändningen av påstående 6 handlar om att välkomna alla dina tankar och upplevelser med öppna armar, genom att du visas var du fortfarande strider mot verkligheten. Om du känner motstånd mot en tanke är ditt Work inte färdigt. När du ärligt kan se fram emot upplevelser som tidigare känts obekväma, finns det inte längre något i livet att vara rädd för: du ser allting som en gåva som kan ge dig självinsikt.