

---

# Instruções para Fazer O Trabalho

---

*Você quer mesmo saber a verdade?* Investigue cada uma das suas declarações usando as quatro perguntas e as inversões abaixo. Deixe de fora “mas”, “porque” ou “e”. Pegue somente um julgamento negativo desta vez durante o processo. Frequentemente você terá muitos julgamentos negativos sobre uma pessoa. Pegue cada julgamento separadamente durante o processo de investigação. O Trabalho (TheWork) é meditação. É sobre conscientização; não é sobre tentar mudar sua mente. Deixe sua mente fazer as perguntas, então contemple. Respeite seu tempo, vá para dentro de você e espere as respostas mais profundas aflorarem.

## As Quatro Perguntas

1. **Isso é verdade?**
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?**

Aqui um exemplo de como as quatro perguntas podem ser aplicadas para uma declaração, “Paulo deveria me entender.”

1. **Isso é verdade?** É verdade que ele deveria entender você? Fique quieto(a). Espere pela resposta do coração.
2. **Você pode saber com absoluta certeza que isso é verdade?** Por fim, você pode realmente saber o que ele deveria ou não deveria entender? Você pode absolutamente saber o que é o melhor interesse dele entender?
3. **Como você reage, o que acontece, quando você acredita neste pensamento?** O que acontece quando você acredita “Paulo deveria me entender” e ele não entende? Você experimenta raiva, estresse, frustração? Você lança para ele “aquele olhar”? Você tenta mudá-lo de alguma maneira? Como você sente essas reações? Este pensamento trás estresse ou paz para sua vida? Acalme-se enquanto escuta.
4. **Quem você seria sem este pensamento?** Feche seus olhos. Imagine você mesmo(a) na presença da pessoa que você quer que entenda você. Agora, imagine-se olhando para aquela pessoa, só por um momento, sem o pensamento, “Eu quero que ele entenda.” O que você vê? O que sua vida seria sem aquele pensamento?

## A Inversão

Agora, inverta sua declaração. As inversões são a oportunidade de considerar o oposto daquilo que você acredita ser verdade. Você pode encontrar várias inversões.

Por exemplo, “Paulo deveria me entender” inverte para:

- Paulo *não deveria* me entender. (Esta não é a realidade às vezes?)
- *Eu* deveria me entender. (Este é o meu trabalho, não o dele.)
- *Eu* deveria entender *Paulo*. (Posso entender que ele não me entende?)

Se permita experienciar de maneira total as inversões. Para cada uma, pergunte para você mesmo(a), “Isso é verdadeiro ou mais verdadeiro?” Você pode encontrar exemplos específicos na sua vida onde a inversão é verdadeira ou mais verdadeira? Isso não sobre culpar você mesmo(a) ou se sentir culpado(a). É sobre descobrir alternativas que possam lhe trazer paz.

## A Inversão para a Número 6

A inversão para a declaração número 6 é um pouco diferente:

“Eu não quero nunca mais experienciar uma discussão com Paulo de novo” inverte para:  
Eu estou disposta a experienciar uma discussão com Paulo de novo, e  
Eu não vejo a hora de experienciar uma discussão com Paulo de novo.

Número 6 é sobre aceitar todos os pensamentos e experiências com braços abertos enquanto eles mostram para você onde você continua em guerra com a realidade. Se você sente qualquer resistência para um pensamento, seu Trabalho não está feito. Quando você puder, honestamente, não ver hora de passar por experiências que lhe eram desconfortáveis, não há mais nada a temer na vida – você vê tudo como um presente que pode trazer para você auto-conscientização.