
Instruktioner i at lave The Work

Ønsker du virkelig at kende sandheden? Undersøg hvert af dine udsagn ved at bruge de fire spørgsmål og omvendingen herunder. Udelad ”men”, ”fordi” eller ”og”. Tag kun et enkelt negativt udsagn ad gangen gennem processen. Du vil ofte have flere negative domme på en person. Tag hvert udsagn enkeltvis gennem undersøgelsesprocessen. The Work er en form for meditation. Det handler om opmærksomhed; det handler ikke om at prøve at ændre mening. Lad dit sind stille spørgsmålet, overvej. Tag dig tid, gå ind i dig selv og vent på at det dybere svar kommer op til overfladen.

De Fire Spørgsmål

1. **Er det sandt?**
2. **Kan du virkelig vide at det er sandt?**
3. **Hvordan reagerer du, hvad sker der, når du tror på den tanke?**
4. **Hvem ville du være uden tanken?**

Her er et eksempel på, hvordan de fire spørgsmål kan bruges på erklæringen ”Paul burde forstå mig.”

1. **Er det sandt?** Er det sandt at han burde forstå dig? Vær stille. Vent på det svar der kommer fra dit hjerte.
2. **Kan du virkelig vide at det er sandt?** Når alt kommer til alt, kan du så virkelig vide hvad han burde eller ikke burde forstå? Kan du med absolut sikkerhed vide hvad der tjener ham bedst at forstå?
3. **Hvordan reagerer du, hvad sker der, når du tror på den tanke?** Hvad sker der når du tror på ”Paul burde forstå mig” og han ikke forstår dig? Oplever du vrede, stress, frustration? Giver du ham ”blikket”? Prøver du at ændre på ham på nogen måde? Hvordan føles de reaktioner? Bring tanken stress eller fred ind i dit liv? Vær stille og lyt?
4. **Hvem ville du være uden den tanke?** Luk dine øjne. Forestil dig selv i selskab med personen du ønsker skal forstå dig. Og prøv at forestille dig at du ser på den person, bare et øjeblik, uden tanken, ”Jeg vil have at han forstår.” Hvad ser du? Hvordan ville dit liv se ud uden den tanke?

Omvendingen

Vend dernæst dit udsagn om. Omvendingerne er en mulighed for at overveje det modsatte af det du tror der er sandt. Du kan finde op til flere måder at vende det om på.

For eksempel, ”Paul burde forstå mig” vendes om til:

- Paul burde *ikke* forstå mig. (Er det ikke virkeligheden nogen gange?)
- *Jeg* burde forstå mig. (Det er mit job, ikke hans.)
- *Jeg* burde forstå *Paul*. (Kan jeg forstå at han ikke forstår mig?)

Lad dig selv fuldt ud opleve omvendingerne. Spørg dig selv for hver enkelt omvendelse: ”er det lige så sandt eller sandere?” Kan du finde nogen specifikke eksempler i dit liv hvor omvendelsen er lige så sand eller sandere? Det handler ikke om at bebrejde dig selv eller om at føle dig skyldig. Det handler om at opdage alternativer der kan give dig fred.

Omvendingen af nummer 6

Omvendingen for af nummer 6 er lidt anderledes:

”Jeg ønsker aldrig at opleve et skænderi med Paul igen” vendes om til:

Jeg er villig til at opleve et skænderi med Paul igen, og
Jeg ser frem til at opleve et skænderi med Paul igen.

Nummer 6 handler om at byde alle dine tanker og oplevelser velkommen med åbne arme, fordi de viser dig hvor du stadig er i krig med virkeligheden. Hvis du føler modstand mod en tanke, er dit Work ikke færdigt. Når du ærligt kan se frem til oplevelser der har været ubehagelige, er der ikke længere noget at frygte i livet – du ser alt som en gave der kan bringe dig selvrealisation.