

**Sudite svom bližnjem • Zapišite to • Postavite četiri pitanja • Preokrenite zapisano**  
Sjetite se neke stresne situacije koja vam se ponavlja, situacija koja je uvijek stresna i -- iako se možda dogodila samo jednom -- i dalje se ponavlja u vašem umu. Dok odgovarate na pitanja ispod, dopustite si da u mislima ponovno posjetite vrijeme i mjesto tog stresnog događaja. Koristite kratke, jednostavne rečenice.

**1. U ovoj situaciji, vremenu i mjestu tko vas ljuti, zbunjuje ili razočarava, i zašto?**

Ja sam \_\_\_\_\_ zato što \_\_\_\_\_  
*emocija ime*

*Primjer: Ljuta sam na Paula zato što me ne sluša u vezi sa njegovim zdravljem.*

**2. U ovoj situaciji, kako želite da se oni promijene? Što biste željeli da oni učine?**

Želim da \_\_\_\_\_  
*ime*

*Primjer: Želim da Paul uvidi da griješi. Želim da me prestane lagati. Želim da vidi kako samog sebe ubija.*

**3. U ovoj situaciji, kakav savjet biste im dali?**

\_\_\_\_\_ treba / ne treba \_\_\_\_\_  
*ime*

*Primjer: Paul treba duboko udahnuti. On se treba smiriti. On treba shvatiti da me njegovi postupci plaše. Treba znati da biti u pravu nije vrijedno još jednog srčanog udara.*

**4. Da biste vi bili sretni u ovoj situaciji šta je potrebno da oni misle, kažu, osjećaju ili urade?**

Treba mi da \_\_\_\_\_  
*ime*

*Primjer: Treba mi da me Paul sasluša kada pričam sa njim. Treba mi da vodi računa o sebi. Treba mi da prizna da sam ja u pravu.*

**5. Što mislite o njima u vezi sa ovom situacijom? Napravite listu.**

\_\_\_\_\_ je \_\_\_\_\_  
*ime*

*Primjer: Paul je nepošten, arogantan, bučan, neiskren, nepristojan i nesvjestan.*

**6. Što je to u ovoj situaciji što više ne želite iskusiti?**

Nikad više ne želim \_\_\_\_\_

*Primjer: Nikad više ne želim da mi Paul laže. Nikad više ne vidjeti kako si opet uništava zdravlje.*

Sada propitajte svaku od gore navedenih izjava koristeći četiri pitanja. Uvijek si dajte vremena kako biste dobili dublje odgovore na vaša pitanja. Zatim preokrenite svaku od izjava. Za preokret 6. izjave, zamijenite riječi „Nikad više ne želim...“ sa „Voljan/voljna sam...“ i „Radujem se...“. Dok god se ne možete radovati svim aspektima života bez straha, vaš Rad nije završen.

**Četiri pitanja**

*Primjer: Paul me ne sluša u vezi sa njegovim zdravljem.*

1. Je li to istina? (Da ili ne. Ako je odgovor ne, pređite na 3. pitanje.)
2. Možete li apsolutno znati da je to istina? (Da ili ne.)
3. Kako reagirate, što se dogodi, kada vjerujete u tu misao?
4. Tko biste bili bez te misli?

**Preokrenite ovu misao**

- a) **Prema sebi.** (Ja ne slušam sebe u vezi sa mojim zdravljem.)
- b) **Prema drugome.** (Ja ne slušam Paula u vezi sa njegovim zdravljem.)
- c) **U njenu suprotnost.** (Paul me sluša u vezi sa njegovim zdravljem.)

Pronađite bar tri konkretna, iskrena primjera koji pokazuju kako je svaka preokrenuta misao istinita za vas u ovoj situaciji.