THE WORK of Byron Katie®

이웃을 판단하는 양식

이웃을 판단하세요 • 적으세요 • 네 가지 질문을 하세요 • 뒤바꾸기를 하세요

계속해서 반복되는, 자신에게 스트레스를 주는 상황에 대해서 생각해 보세요. 비록 그 일이 단지 한 번 일어났을지라도 마음 속에서 끊임없이 반복되는, 정말 스트레스를 주는 그런 상황에 대해서 생각해 보세요. 아래에 있는 질문에 답하기 전에 마음 속으로 스트레스가 발생했던 그 때, 그 장소로 가 보세요. 고상해 지려 하지 마세요. 친절해 지려, 현명해 지려고 하지 마세요.

1. 그 상황에서, 그 때, 그 곳에서 누가 당신을 (화나게 하나요, 혼란스럽게 하나요, 실망시키나요?) 그 이유는 무엇인가요?

나는 _____ 은(는) _____ 때문에 화가 난다 (슬프다, 혼란스럽다, 두렵다, 기타). 왜냐하면
이름 감정

_____ 하기 때문이다.

예: 나는 폴 때문에 화가 난다. 왜냐하면 그는 내가 하는 말마다 트집을 잡기 때문이다.

2. 그 상황에서 당신은 그 사람(들)이 어떻게 바뀌기를 원하나요? 당신은 그 사람(들)이 무엇을 하기를 원하나요?

나는 _____ 이(가)_____
이름

_____

_____ 하기 를 원한다.

예: 나는 폴이 자기의 잘못을 알고 뉘우치기를 원한다. 나는 폴이 사과 하기를 원한다.

3. 그 상황에서 그 사람(들)한테 충고해주고 싶은 것은 무엇인가요?

_____ 은(는) _____
이름

_____

_____

_____ 해야 한다 (하지 말아야 한다).

예: 폴은 자기자신을 더 챙겨야 한다. 그는 나랑 사사건건 따지지 말아야 한다. 폴은 거짓말을 하지 말아야 한다. 내가 그를 도와주려 한다는 걸 알아차려야 한다.

4. 그 상황에서 당신이 행복해지려면 그사람이 무슨 생각을 하고, 어떤 말을 하고, 무엇을 느끼고, 무엇을 할 필요가 있나요?

_____ 은(는) _____
이름

_____

_____할 필요가 있다.

예: 폴은 내 말을 잘 들어줄 필요가 있다. 폴은 나를 존중해줄 필요가 있다.

5. 당신은 그 상황에서 그 사람을 어떻게 생각하나요? 목록을 만들어 보세요.

_____ 은(는) _____
이름

_____ 이다 (하다).

예: 폴은 편파적이고, 건방지고, 시끄럽고, 정직하지 않고, 무례하고, 그렇다는 걸 깨닫지도 못한다.

6. 당신이 그 상황에서 또는 그 상황에 대해 다시는 경험하고 싶지 않은 점은 무엇인가요?

I 나는 앞으로 다시는 _____

_____하고 싶지 않다.

예: 폴의 고마움도 모르고 무례한 행동들을 다시는 보고 싶지 않다. 폴이 담배를 피우거나 건강을 해치는 행동을 다시는 보고 싶지 않다.

네 가지 질문

예: 폴은 내 말을 귀담아 듣지 않는다 .

1. **그게 진실인가요?** (정말 그런가요?)
2. **당신은 그게 진실인지 확실히 알 수 있나요?** (정말 그렇다고 (100%) 확신할 수 있나요?)
3. **그 생각을 믿을 때, 당신은 어떻게 반응하나요?**
4. **그 생각이 없다면, 당신은 누구일까요?**

뒤바꾸기를 하세요.

a) 반대로. (폴은 내 말을 귀담아 듣는다.)

b) 자기자신에게로. (나는 내 말을 귀담아 듣지 않는다.)

c) 그 사람에게로. (나는 폴의 말을 귀담아 듣지 않는다.)

이 뒤바꾸기가 당신의 삶에서 진실일 수 있는 참되고, 구체적인 세 가지 예를 찾으세요.

작업에 대한 더 많은 정보를 원하시면 **thework.com** 을 방문하세요.

© 2012 모든 저작권은 Byron Katie International, Inc. 에 있습니다. thework.com Rev. 13 Aug 2012