

## Суди го блискиот • Напиши го тоа • Постави четири прашања • Сврти го тоа

Помисли на некоја стресна ситуација која се повторува, ситуација која несомнено е стресна, иако можеби се случила само еднаш и се повторува само во твојот ум. Додека одговараш на секое од прашањата подолу, допушти си себеси ментално да се вратиш во времето и на местото на стресната случка.

1. Во оваа ситуација, кој те лути, те збунува, те растажува или те разочарува и зошто?

Јас сум \_\_\_\_\_ на \_\_\_\_\_ затоа што \_\_\_\_\_  
емоција \_\_\_\_\_ име \_\_\_\_\_

*Пример: Јас сум лута на Пол затоа што тој не ме слуша.*

2. Во оваа ситуација, како сакаш тоа лице да се промени? Што сакаш да направи?

Сакам \_\_\_\_\_ да \_\_\_\_\_  
име \_\_\_\_\_

*Пример: Сакам Пол да види дека греши. Сакам да престане да ме лаже. Сакам да види дека се убива себеси.*

3. Во оваа ситуација, каков совет би му дал на тоа лице?

\_\_\_\_\_ треба / не треба \_\_\_\_\_  
име \_\_\_\_\_

*Пример: Пол треба да види дека греши. Тој треба да се смири. Тој треба да види дека неговото однесување ме плаши. Тој треба да знае дека не му вреди да биде во право ако добие уште еден срцев удар.*

4. За ти да бидеш среќен во оваа ситуација, што треба тоа лице да мисли, да рече, да чувствува или да прави?

Потребно ми е \_\_\_\_\_ да \_\_\_\_\_  
име \_\_\_\_\_

*Пример: Потребно ми е Пол да ме чуе кога му зборувам. Потребно ми е тој да се грижи за себеси. Потребно ми е да признае дека сум во право.*

5. Што мислиш за тоа лице во оваа ситуација? Направи список. (Запомни, биди ситничав и критичен.)

\_\_\_\_\_ е \_\_\_\_\_  
име \_\_\_\_\_

*Пример: Пол е нефер, арогантен, гласен, нечесен, се однесува непристојно и несвесно.*

6. Што е тоа во врска со оваа ситуација што никогаш повеќе не сакаш да го доживееш?

Никогаш повеќе не сакам \_\_\_\_\_

*Пример: Никогаш повеќе не сакам Пол да ме лаже. Никогаш повеќе не сакам да го видам како си го уништува здравјето.*

Сега испитај ја секоја од твоите изјави користејќи ги четирите прашања. Секогаш дај си себеси време за да дозволиш подлабоките одговори да ги пресретнат прашањата. Потоа сврти ја секоја мисла. За да ја свртиш изјавата под број 6, замени ги зборовите „Никогаш повеќе не сакам да...“ со „Спремен сум да...“ и „Едвај чекам да...“. Се додека не можеш со нетрпение да ги очекуваш сите аспекти на животот, твојата Работа не е завршена.

## Четирите прашања

*Пример: Пол не ме слуша.*

1. Вистина ли е тоа? (Да или не. Ако е не, продолжи со број 3.)
2. Можеш ли апсолутно да знаеш дека тоа е вистина? (Да или не.)
3. Како реагираш, што се случува, кога веруваш во таа мисла?
4. Кој би бил ти без мислата?

## Сврти ја мислата

- а) кон себеси. (Јас не се слушам себеси.)
- б) кон другиот. (Јас не го слушам Пол.)
- ц) кон спротивноста. (Пол ме слуша.)

Потоа пронајди најмалку три специфични, искрени примери за тоа како секое свртување е вистинито за тебе во оваа ситуација.