

Judecă-ți aproapele • Scrie • Pune cele patru întrebări • Întoarce gândul

Gandește-te la o situație stresantă, o situație care este de obicei stresantă chiar dacă s-a întâmplat o singură dată și se repetă doar în mintea ta. În timp ce răspunzi la întrebările de mai jos, ia un moment să revizitezi momentul și locul situației stresante. Folosește propoziții scurte și simple.

1. În această situație, cine te supără, te face să te simți confuz, te întristează sau te dezamăgește și de ce?

Sunt _____ pe _____ pentru că _____
emoție nume

Exemplu: Sunt supărată pe Paul pentru că nu mă ascultă.

2. În această situație, cum ai vrea să se schimbe? Ce ai vrea să facă?

Aș vrea ca _____ să _____
nume

Exemplu: Aș vrea ca Paul să vadă că greșește. Aș vrea ca el să nu mă mai mintă. Aș vrea ca el să vadă că se omoară.

3. În această situație, ce sfat i-ai oferi?

_____ ar trebui /nu ar trebui să _____
nume

Exemplu: Paul ar trebui să respire adânc. El ar trebui să se calmeze. El ar trebui să vadă că acțiunile lui mă sperie. El ar trebui să știe că dreptatea lui nu merită un alt atac de cord.

4. Pentru ca tu să fii fericit/ă în această situație, ce ai nevoie ca el/ea să gândească, spună, simtă, sau să facă?

Am nevoie ca _____ să _____
nume

Exemplu: Am nevoie ca Paul să mă asculte când vorbesc cu el. Am nevoie ca el să aibă grijă de el. Am nevoie ca el să recunoască faptul că am dreptate.

5. Ce părere ai despre această persoană în această situație? Fă o listă. (Reține, fii meschin și critic.)

_____ este _____
nume

Exemplu: Paul este nedrept, arogant, gălăgios, mincinos, depășește orice limită și este inconștient.

6. Ce anume, în această situație, nu-ți dorești să trăiești din nou?

Niciodată nu mai vreau să _____

Exemplu: Niciodată nu mai vreau să fiu mințită de Paul. Niciodată nu mai vreau să-l văd distrugându-și sănătatea.

Acum, investighează-ți fiecare afirmație, folosind cele patru întrebări ale Lucrării, de mai jos. Dă-ți întotdeauna timp ca răspunsurile din adâncul tău să ajungă la întrebări. După aceea, întoarce fiecare gând. Pentru întoarcerea de la afirmația 6, înlocuiește „Niciodată nu mai vreau...” cu „Sunt dispus să...” și „Aștept cu plăcere să...” Până nu poți privi toate aspectele vieții fără teamă, Lucrarea ta nu este terminată.

Cele patru întrebări

Exemplu: Paul nu mă ascultă.

1. Este adevărat? (Da sau nu. Dacă nu, continuă cu întrebarea 3.)
2. Poți fi absolut sigur că este adevărat? (Da sau nu.)
3. Cum reacționezi, ce se întâmplă când crezi acest gând?
4. Cine ai fi fără gând?

Întoarce gândul

- a) către tine. (*Eu nu mă ascult pe mine.*)
- b) către celălalt. (*Eu nu îl ascult pe Paul.*)
- c) către un înțeles opus. (*Paul mă ascultă.*)

Și găsește cel puțin trei exemple autentice, specifice despre cum fiecare din aceste întoarceri este adevărată pentru tine în această situație.