

**Súd' svojho blížneho • Zapíš si to • Polož si štyri otázky • Otoč to**

Mysli na opakujúcu sa stresujúcu situáciu, ktorá je evidentne stresujúca napriek tomu, že sa mohla stať len jedenkrát a opakovane sa vybavuje len v tvojej mysli. Pri odpovedaní na každú z nižšie uvedených otázok, vráť sa v mysli naspäť do chvíle a miesta stresujúcej udalosti. Použi krátke, jednoduché vety.

1. V tejto situácii kto ťa hnevá, mátie, zarmucuje alebo sklamal a prečo?

Som \_\_\_\_\_ na \_\_\_\_\_ pretože \_\_\_\_\_  
*pocit* *meno*

*Príklad: Som nahnevaná na Paulu, pretože ma nepočúva.*

2. Ako chceš, aby sa tento človek zmenil v tejto situácii? Čo chceš, aby urobil?

Chcem, aby \_\_\_\_\_  
*meno*

*Príklad: Chcem, aby Paul videl, že sa mylí. Chcem, aby ma prestal klamať. Chcem, aby videl, že sa zabíja.*

3. Akú radu by si dala tomuto človeku v tejto situácii?

\_\_\_\_\_ by sa mal(a) / by sa nemal(a) \_\_\_\_\_  
*meno*

*Príklad: Paul by sa mal zhlboka nadýchnuť. Mal by sa upokojiť. Mal by vidieť, že jeho správanie ma ľaká. Mal by vedieť, že ma pravdu nestojí za d'ať si infarkt.*

4. Aby si ty bol/a v tejto situácii šťastný/á, čo potrebuješ od tohto človeka, aby si myslel, povedal, cítil alebo urobil?

Potrebujem, aby \_\_\_\_\_  
*meno*

*Príklad: Potrebujem, aby ma Paul počúval, keď sa s ním rozprávam. Potrebujem, aby sa o seba staral. Potrebujem, aby si priznal, že mám pravdu.*

5. Čo si myslíš o tomto človeku v tejto situácii? Napíš zoznam. (Nezabudni byť malicherný/á a kritický/á odsudzujúci/a.)

\_\_\_\_\_ je \_\_\_\_\_  
*meno*

*Príklad: Paul je nespravodlivý, arogantný, hluč ný, neúprimný, nemiestny a nechápavý.*

6. Čo v tejto situácii už nikdy nechceš znova prežiť?

Už nikdy nechcem, aby \_\_\_\_\_

*Príklad: Už nikdy nechcem, aby ma Paul znova klamal. Už nikdy ho nechcem vidieť nič íť si znova svoje zdravie.*

Teraz preskúmaj každé tvoje tvrdenie použitím nižšie uvedených štyroch otázok Práce. Vždy si nechaj čas, aby sa hlbšia odpoveď stretla s otázkou. Potom otoč každú myšlienku. Pre otočenie tvrdenia číslo 6, nahraď slová „Už nikdy nechcem...“ za „Som ochotný/á...“ a „Teším sa...“ Dokiaľ sa nevieš bez strachu tešiť zo všetkých stránok života, tvoja Práca nie je ukončená.

**Štyri otázky**

*Príklad: Paul ma nepočúva.*

1. Je to pravda? (Áno alebo nie. Ak nie, presuň sa k otázke č. 3.)
2. Môžeš s absolútnou istotou vedieť, že je to pravda? (Áno alebo nie.)
3. Ako reaguješ, čo sa stane, keď veríš tejto myšlienke?
4. Kto by si bol /a bez tejto myšlienky?

**Otočenie myšlienky**

- a) k sebe. (Ja nepočúvam seba.)
- b) k druhým. (Ja nepočúvam Paula.)
- c) protiklad. (Paul ma počúva.)

Potom nájdí tri konkrétne, skutočné príklady toho ako je pre teba v tejto situácii každé otočenie pravdivé.