Jedno-přesvědčení-po-druhém Pracovní list

Práce—Psaná Meditace

Na níže uvedený řádek napiš stresující koncept týkající se někoho (žijícího nebo ne), komu jsi na 100 procent neodpustil. (Například, „Nezajímá se o mě.“) Potom prověřuj tento koncept písemně, za použití následujících otázek a otočení. (Použij dodatečný papír, pokud je třeba.) Když odpovídáš na otázky, zavři oči, utiš se, a buď svědkem toho, co se ti objevuje. Dotazování přestává fungovat v momentě, kdy přestáváš odpovídat na otázky.

Přesvědčení: _____

1. **Je to pravda?** (Ano nebo ne. Pokud ne, přejdi k otázce 3.) _____
2. **Můžeš s absolutní jistotou vědět, že to je pravda?** (Ano nebo ne.) _____
3. **Jak reaguješ, co se děje, když této myšlence věříš?**
   a) Přináší ta myšlenka do tvého života klid nebo stres?
   b) Jaké obrazy vidíš, minulé a budoucí, a které tělesné vjemy přicházejí když si myslíš tu myšlenku a vnímáš ty obrazy?
   c) Jaké emoce přicházejí, když věříš té myšlence?
   d) Objevují se nějaké závislosti nebo nějaká nutkání, když věříš té myšlence? (Používáš něco z následujícího: alkohol, drogy, platební karty, jídlo, sex, televize, počítač?)
   e) Jak se chováš k té osobě v této situaci, když věříš té myšlence? Jak se chováš k ostatním lidem a sám k sobě?

© 2016 Byron Katie International, Inc. Všechna práva vyhrazena. thework.com/cesky

Přesvědčení na kterém pracuješ: _____

4. Kdo bys byl/a bez této myšlenky?

Kdo, nebo co, jsi bez té myšlenky?

Otoč tu myšlenku.

Příklad tvrzení:

Ublížil mi.

Možná otočení:

1. K sobě. (*Já* jsem ublížil/a sobě.)
2. K tomu druhému. (*Já* jsem ublížil/a *jemu*.)
3. Do protikladu.
   a) (On mi *neublížil*.)
   b) (On mi *pomohl*.)

Pak najdi nejméně tři konkrétní, opravdové příklady, jak je každé otočení pro tebev této situaci pravdivé.

(Pro každé otočení, jdi nazpět a začni s původním tvrzením. Neotáčej tvrzení, které již bylo otočeno. Například, „Neměl by plýtvat svým časem“ může být otočeno na „Já bych neměl plýtvat svým časem,“„Já bych neměl plýtvat jeho časem“ a „On by měl plýtvat svým časem.“ Všimni si, že: „Já bych měl plýtvat svým časem“ a „Měl bych plýtvat jeho časem“ nejsou platná otočení; jsou otočeními otočení, spíše než otočeními původního tvrzení.)

© 2016 Byron Katie International, Inc. Všechna práva vyhrazena. thework.com/cesky