THE WORK OF BYRON KATIE

En-overbevisning-ad-gangen arbejdsseddel

The Work – en skriftlig meditation

På nedenstående linje skriver du en stressende overbevisning om en person (levende eller død), som du ikke har tilgivet 100 procent. (For eksempel, "Han er ligeglad med mig"). Undersøg det derefter skriftligt ved at bruge de følgende spørgsmål og omvendinger. (Brug mere papir som det er nødvendigt). Når du svarer på spørgsmålene, luk dine øjne, vær stille, og se hvad der viser sig for dig. I det øjeblik du holder op med at svare på spørgsmålene, holder undersøgelsen op med at virke.

Overbevisning: _____

1. **Er det sandt?** (Ja eller nej. Hvis nej, gå til spørgsmål). _____
2. **Kan du virkelig vide at det er sandt?** (Ja eller nej). _____
3. **Hvordan reagerer du, hvad sker der, når du tror på den tanke?**
   a) Bringer den tanke fred eller stress ind i dit liv?
   b) Hvilke billeder fra fortid og fremtid ser du, og hvilke fysiske fornemmelser dukker op, mens du tænker den tanke og er vidne til de billeder.
   c) Hvilke følelser dukker op når du tror på tanken? (Liste over følelser kan ses på thework.com/dansk).
   d) Begynder en afhængighed eller besættelse at opstå, når du tror på tanken? (Udlever du noget af det følgende: alkohol, stoffer, kreditkort, mad, sex, fjernsyn?).
   e) Hvordan behandler du personen i denne situation, når du tror på tanken? Hvordan behandler du andre mennesker og dig selv?

© 2015 Byron Katie International, Inc. Alle rettigheder forbeholdt. thework.com/dansk

Overbevisningen du arbejder med: _____

4. Hvem ville du være uden tanken?

Hvem og hvad er du uden den tanke?

Vend tanken om. (Et eksempel på et udsagn: *Han sårede mig*).

Mulige omvendinger:

1. Til dig selv. (*Jeg* sårede mig selv).
2. Til den anden. (*Jeg* har såret *ham*).
3. Til det modsatte.
   a) (Han sårede mig *ikke*).
   b) (Han *hjalp* mig).

Find derefter mindst tre specifikke, ægte eksempler, hvor hver omvending er sand for dig i denne situation.

(For hver omvending, gå tilbage og begynd med det oprindelige udsagn. Vend ikke et udsagn om, der allerede er blevet vendt om en gang. For eksempel, ”Han burde ikke spilde sin tid” kan vendes om til ”Jeg burde ikke spilde min tid”, ”Jeg burde ikke spilde hans tid” og ”Han burde spilde sin tid”. Bemærk at ”Jeg burde spilde min tid” og ”Jeg burde spilde hans tid” ikke er gyldige omvendinger; de er omvendinger af omvendinger i stedet for omvendinger af det oprindelige udsagn).

© 2015 Byron Katie International, Inc. Alle rettigheder forbeholdt. thework.com/dansk