Foglio di Lavoro: una credenza alla volta

Il Lavoro — una meditazione per iscritto

Sulla riga sotto, scrivi un concetto stressante su qualcuno (vivo o morto) che non hai perdonato al cento per cento. (Per esempio "Lui non si prende cura di me" oppure "Ho sbagliato"). Quindi indaga il concetto per iscritto usando le seguenti domande e rigiri. (Usa altri fogli se necessario). Quando rispondi alle domande, chiudi gli occhi, rimani in silenzio, e vai in profondità mentre contempli. L'Indagine smette di funzionare nel momento in cui smetti di rispondere alle domande.

Credenza: _____

1. **È vero?** (Sì o no. Se no, passa alla n. 3.)
2. **Puoi sapere con assoluta certezza che è vero?** (Sì o no.)
3. **Come reagisci, cosa avviene quando credi a quel pensiero?**

   Contempla quanto segue:

   a) Quel pensiero porta pace o stress nella tua vita?

   b) Che sensazioni fisiche ed emozioni sorgono quando credi a quel pensiero? Permettiti di sperimentarle adesso. (Consulta la lista di emozioni su www.thework.com/italiano.)

   c) Che immagini vedi, del passato e del futuro, quando credi a quel pensiero?

   d) Che dipendenze o ossessioni si manifestano quando assisti alle immagini e credi al pensiero? (Utilizzi alcune delle seguenti: alcol, droghe, carte di credito, cibo, sesso, televisione, etc.?)

   e) Come tratti quella persona, te stesso e gli altri in quella situazione quando credi al pensiero.

© 2012 Byron Katie International, Inc. Tutti i diritti riservati. thework.com/italiano Rev. 7 Jun 2012

Credenza sulla quale stai lavorando: _____

4. Chi saresti senza quel pensiero?

Chiudi gli occhi e osserva, contempla. Chi o cosa saresti senza quel pensiero?

Rigira il pensiero.
Esempio di un'affermazione:
Lui mi ha fatto male.

Possibili rigiri:

1. Verso te stesso. (*Io* ho fatto male a me stesso.)
2. Verso l'altro. (*Io gli* ho fatto male.)
3. All'opposto.
   a) (Lui *non* mi ha fatto male.)
   b) (Lui mi ha *aiutato*.)

E trova almeno tre esempi specifici e sinceri di come ogni rigiro è vero per te in quella situazione.

© 2012 Byron Katie International, Inc. Tutti i diritti riservati. thework.com/italiano Rev. 7 Jun 2012