

# Работен лист: Едно по едно верување

## Работата – Писмена медитација

На линијата подолу, напиши стресна замисла за некого (жив или мртов) кому не си му простил 100 процентно. (На пример, „Тој не се грижи за мене“.) Тогаш преиспитај ја замислата написмено, користејќи ги следните прашања и свртувања. (Користи додатна хартија, по потреба). Кога одговараш на прашањата, затвори ги очите, смири се и набљудувај што се појавува. Испрашувањето престанува да дејствува во моментот кога ти престануваш да одговараш на прашањата.

### Верување: \_\_\_\_\_

**1. Вистина ли е тоа?**

(Да или не. Ако е не, продолжи со прашањето под број 3.)

**2. Можеш ли апсолутно да знаеш дека тоа е вистина?** (Да или не.)

**3. Како реагираш, што се случува, кога веруваш во таа мисла?**

а) Дали таа мисла ти носи мир или стрес во животот?

б) Какви слики гледаш, минати или идни и какви физички сензации се појавуваат, додека ја мислиш таа мисла и ги набљудуваш тие слики?

ц) Какви емоции се појавуваат кога веруваш во таа мисла? (Погледни во Листата на емоции, достапна на [thework.com/makedonski](http://thework.com/makedonski).)

д) Дали почнуваат да се појавуваат било какви опсесии или зависности кога веруваш во таа мисла? (Дали тоа го искажуваш преку: алкохол, дрога, кредитни картички, храна, секс, телевизија, компјутери?)

е) Како се однесуваш кон лицето во оваа ситуација кога веруваш во мислата? Како се однесуваш кон другите луѓе и кон себеси?

**Верување на кое работиш:**

**4. Кој би бил ти без мислата?**

Кој или што си ти без мислата?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Сврти ја мислата.**

Пример на изјава:

*Тој ме повреди.*

Можни свртувања:

- 1. Кон себеси. (*Јас се повредив себеси.*)
- 2. Кон другиот. (*Јас го повредив него.*)
- 3. Кон спротивноста. (*Тој не ме повреди.*)

Потоа пронајди најмалку три специфични, искрени примери за тоа како секое свртување е вистинито за тебе во оваа ситуација.

За секое свртување, врати се назад и почни со првобитната изјава. На пример, „Тој не треба да си го губи времето“ може да се сврти во „Јас не треба да си го губам времето“, „Јас не треба да го губам неговото време“ и „Тој треба да си го губи времето“.