

## Руководство для работы «По одному убеждению за раз»

Работа – это медитация на бумаге

В строке ниже запиши вызывающую у тебя стресс мысль о ком-то (живом или умершем), кого ты не простил на 100 процентов (например, «Он обо мне не заботится»). Затем письменно исследуй эту мысль, используя следующие вопросы и перевороты. (Используй дополнительные листы бумаги, если нужно). Отвечая на вопросы, закрой глаза, безмолвно наблюдай за тем, что происходит внутри тебя. Исследование перестает работать в тот момент, когда ты перестаешь отвечать на вопросы.

**Убеждение:** \_\_\_\_\_

**1. Это правда?** (Да или нет. Если ответ «нет», переходи к номеру 3).

\_\_\_\_\_

**2. Можешь ли ты абсолютно точно знать, что это правда?** (Да или нет).

\_\_\_\_\_

**3. Как ты реагируешь, что происходит, когда ты веришь в эту мысль?**

а) Эта мысль приносит в твою жизнь покой или стресс?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

б) Какие образы из прошлого и будущего ты видишь, и какие физические ощущения возникают, когда ты об этом думаешь и становишься свидетелем этих образов?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

в) Какие эмоции возникают, когда ты веришь в эту мысль? (Обратись к списку эмоций на сайте <http://thework.com/sites/thework/russskiy/resources.asp>).

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

г) Начинают ли проявляться какие-либо навязчивые состояния или пагубные привычки, когда ты веришь в эту мысль? (Начинаешь ли ты прибегать к алкоголю, наркотикам, кредитным картам, пище, сексу, телевидению, компьютерам?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

д) Как ты относишься к этому человеку в этой ситуации, когда веришь в эту мысль? Как ты относишься к другим людям и к себе?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

