THE WORK OF BYRON KATIE

一次一个信念作业单

“功课” –书写式的冥想

在下面的横线上，写下一个让你感到有压力的信念，关于一个你还没能百分之百原谅的人，不管他/她是否还活着。例如：“他不关心我”。然后利用以下的问句和反转对其进行质疑。（如有需要，可多用纸张。）回答问题时，请闭上眼睛，静下心来，见证所呈现给你的。当你停止回答问题时，探究功效也停止了。

信念： _____

1. **那是真的吗？** (是或不是。如果不是，直接跳到第三题。)
2. **你能确定那是真的吗？** (是或不是)
3. **当你相信那个念头时，你是怎样反应的？发生了些什么？**
   - 那个念头为你生活带来的是宁静还是压力？
   - 当你持着那个念头时，你的脑海中出现了关于过去及未来的什么画面？看着那些画面，你的身体有什么感觉？
   - 当你相信那个念头时，出现了什么情绪？（参阅 thework.com/chinese 里的情绪明细表。)
   - 当你相信那个念头时，有哪些痴迷或瘾头开始出现？（你有行动于以下的：酒精、毒品、刷信用卡、食物、性交、电视、电脑吗？)
   - 当你相信那个念头时，你是怎么对待场景中的那个人？你是怎么对待其他人与你自己？

© 2017 Byron Katie International, Inc. 版权所有 thework.com/chinese

正在质疑的信念：

4. 没有那个念头时，你会是怎样呢？

没有 这个念头时，你会是一个什么或谁?

把那个念头反转过来。
例如:
他伤害了我。

可能的反转:

1. 转向自己。(**我**伤害了我自己。)
2. 转向别人。(**我**伤害了**他**。)
3. 完全相反。(他**没有**伤害我。)

然后，请找出至少三个具体与真实的例子，证明在这个场景下，每个反转对你是真实的。

在做每个反转之前，先回到原句，然后针对原句进行反转。 例如:“他不应该浪费时间”即可转为“我不应该浪费我的时间”、“我不应该浪费他的时间”和“他应该浪费他的时间。”

© 2017 Byron Katie International, Inc. 版权所有 thework.com/chinese