



Formulário *Uma-Crença-de-Cada-Vez*

O Trabalho – Uma Meditação Escrita

Na linha abaixo, escreva um conceito estressante sobre alguém (vivo ou morto) que você não tenha perdoado 100%. (Por exemplo, "Ele não se importa comigo" ou " Eu fiz isso errado"). Então, investigue o conceito, escrevendo-o e usando as perguntas e inversões. (Use papel adicional se precisar). Quando estiver respondendo as perguntas, feche seus olhos, acalme-se e aprofunde-se enquanto contempla. A investigação pára de funcionar no momento em que você pára de responder as perguntas.

Crença: _____

1. Isso é verdade?

2. Você pode saber com absoluta certeza que isso é verdade?

3. Como você reage, o que acontece, quando você acredita neste pensamento?

a) Quais emoções acontecem quando você acredita neste pensamento? (Depressão, ansiedade, etc.)

b) Esse pensamento traz estresse ou paz para sua vida?

c) Que imagens você vê, passado e futuro, quando você acredita nesse pensamento?

d) Descreva as sensações físicas que acontecem quando você acredita nesse pensamento.

e) Como você trata esta pessoa e outros quando você quando você acredita nesse pensamento?

f) Como você trata você mesmo(a) quando acredita nesse pensamento?

g) Quais vícios/obsessões começam a se manifestar quando você tem esses pensamentos? (Álcool, cartão de crédito, comida, controle remoto da TV?)

h) O que você tem medo que aconteça se não acreditar mais nesse pensamento? (Mais tarde investigue essa lista de temores.)

i) No assunto de quem você está mentalmente quando acredita nesse pensamento?

j) Onde e com qual idade este pensamento te ocorreu pela primeira vez?

k) O que você não é capaz de fazer quando acredita neste pensamento?
