

Tænk på en person, som kunne bruge et råd fra dig.
Udfyld de tomme linier nedenfor og stil derefter dig selv
spørgsmålene på den anden side af kortet.

_____ burde/burde ikke _____

Lær mere om The Work i bogen
Elsk det som er og
besøg thework.com/dansk



Tænk på en person, som kunne bruge et råd fra dig.
Udfyld de tomme linier nedenfor og stil derefter dig selv
spørgsmålene på den anden side af kortet.

_____ burde/burde ikke _____

Lær mere om The Work i bogen
Elsk det som er og
besøg thework.com/dansk



Tænk på en person, som kunne bruge et råd fra dig.
Udfyld de tomme linier nedenfor og stil derefter dig selv
spørgsmålene på den anden side af kortet.

_____ burde/burde ikke _____

Lær mere om The Work i bogen
Elsk det som er og
besøg thework.com/dansk



Tænk på en person, som kunne bruge et råd fra dig.
Udfyld de tomme linier nedenfor og stil derefter dig selv
spørgsmålene på den anden side af kortet.

_____ burde/burde ikke _____

Lær mere om The Work i bogen
Elsk det som er og
besøg thework.com/dansk



Tænk på en person, som kunne bruge et råd fra dig.
Udfyld de tomme linier nedenfor og stil derefter dig selv
spørgsmålene på den anden side af kortet.

_____ burde/burde ikke _____

Lær mere om The Work i bogen
Elsk det som er og
besøg thework.com/dansk



Tænk på en person, som kunne bruge et råd fra dig.
Udfyld de tomme linier nedenfor og stil derefter dig selv
spørgsmålene på den anden side af kortet.

_____ burde/burde ikke _____

Lær mere om The Work i bogen
Elsk det som er og
besøg thework.com/dansk



Tænk på en person, som kunne bruge et råd fra dig.
Udfyld de tomme linier nedenfor og stil derefter dig selv
spørgsmålene på den anden side af kortet.

_____ burde/burde ikke _____

Lær mere om The Work i bogen
Elsk det som er og
besøg thework.com/dansk



Tænk på en person, som kunne bruge et råd fra dig.
Udfyld de tomme linier nedenfor og stil derefter dig selv
spørgsmålene på den anden side af kortet.

_____ burde/burde ikke _____

Lær mere om The Work i bogen
Elsk det som er og
besøg thework.com/dansk



The Work of Byron Katie

1. Er det sandt? (Ja eller nej. Hvis nej, gå til 3.)
 2. Kan du virkelig vide at det er sandt? (Ja eller nej.)
 3. Hvordan reagerer du, hvad sker der, når du tror på den tanke?
 4. Hvem ville du være uden tanken?
-

Vend tanken om.

Find konkrete, ægte eksempler på omvendingen.

Kan du finde andre omvendinger?

Kom med konkrete, ægte eksempler for hver omvending.

© 2012 Byron Katie International, Inc.

The Work of Byron Katie

1. Er det sandt? (Ja eller nej. Hvis nej, gå til 3.)
 2. Kan du virkelig vide at det er sandt? (Ja eller nej.)
 3. Hvordan reagerer du, hvad sker der, når du tror på den tanke?
 4. Hvem ville du være uden tanken?
-

Vend tanken om.

Find konkrete, ægte eksempler på omvendingen.

Kan du finde andre omvendinger?

Kom med konkrete, ægte eksempler for hver omvending.

© 2012 Byron Katie International, Inc.

The Work of Byron Katie

1. Er det sandt? (Ja eller nej. Hvis nej, gå til 3.)
 2. Kan du virkelig vide at det er sandt? (Ja eller nej.)
 3. Hvordan reagerer du, hvad sker der, når du tror på den tanke?
 4. Hvem ville du være uden tanken?
-

Vend tanken om.

Find konkrete, ægte eksempler på omvendingen.

Kan du finde andre omvendinger?

Kom med konkrete, ægte eksempler for hver omvending.

© 2012 Byron Katie International, Inc.

The Work of Byron Katie

1. Er det sandt? (Ja eller nej. Hvis nej, gå til 3.)
 2. Kan du virkelig vide at det er sandt? (Ja eller nej.)
 3. Hvordan reagerer du, hvad sker der, når du tror på den tanke?
 4. Hvem ville du være uden tanken?
-

Vend tanken om.

Find konkrete, ægte eksempler på omvendingen.

Kan du finde andre omvendinger?

Kom med konkrete, ægte eksempler for hver omvending.

© 2012 Byron Katie International, Inc.

The Work of Byron Katie

1. Er det sandt? (Ja eller nej. Hvis nej, gå til 3.)
 2. Kan du virkelig vide at det er sandt? (Ja eller nej.)
 3. Hvordan reagerer du, hvad sker der, når du tror på den tanke?
 4. Hvem ville du være uden tanken?
-

Vend tanken om.

Find konkrete, ægte eksempler på omvendingen.

Kan du finde andre omvendinger?

Kom med konkrete, ægte eksempler for hver omvending.

© 2012 Byron Katie International, Inc.

The Work of Byron Katie

1. Er det sandt? (Ja eller nej. Hvis nej, gå til 3.)
 2. Kan du virkelig vide at det er sandt? (Ja eller nej.)
 3. Hvordan reagerer du, hvad sker der, når du tror på den tanke?
 4. Hvem ville du være uden tanken?
-

Vend tanken om.

Find konkrete, ægte eksempler på omvendingen.

Kan du finde andre omvendinger?

Kom med konkrete, ægte eksempler for hver omvending.

© 2012 Byron Katie International, Inc.

The Work of Byron Katie

1. Er det sandt? (Ja eller nej. Hvis nej, gå til 3.)
 2. Kan du virkelig vide at det er sandt? (Ja eller nej.)
 3. Hvordan reagerer du, hvad sker der, når du tror på den tanke?
 4. Hvem ville du være uden tanken?
-

Vend tanken om.

Find konkrete, ægte eksempler på omvendingen.

Kan du finde andre omvendinger?

Kom med konkrete, ægte eksempler for hver omvending.

© 2012 Byron Katie International, Inc.

The Work of Byron Katie

1. Er det sandt? (Ja eller nej. Hvis nej, gå til 3.)
 2. Kan du virkelig vide at det er sandt? (Ja eller nej.)
 3. Hvordan reagerer du, hvad sker der, når du tror på den tanke?
 4. Hvem ville du være uden tanken?
-

Vend tanken om.

Find konkrete, ægte eksempler på omvendingen.

Kan du finde andre omvendinger?

Kom med konkrete, ægte eksempler for hver omvending.

© 2012 Byron Katie International, Inc.