در مورد شخصی فکر کنید که می‌تواند از نصیحت شما استفاده کند.
جاهای خالی زیر را پر کنید. سپس پرسش‌های پشت
این کارت را از خود بپرسید.

_____ باید/ نباید _____

برای اطلاعات بیشتر در مورد «کار»،
کتاب *Loving What Is* را بخوانید
و به thework.com مراجعه کنید.

در مورد شخصی فکر کنید که می‌تواند از نصیحت شما استفاده کند.
جاهای خالی زیر را پر کنید. سپس پرسش‌های پشت
این کارت را از خود بپرسید.

_____ باید/ نباید _____

برای اطلاعات بیشتر در مورد «کار»،
کتاب *Loving What Is* را بخوانید
و به thework.com مراجعه کنید.

در مورد شخصی فکر کنید که می‌تواند از نصیحت شما استفاده کند.
جاهای خالی زیر را پر کنید. سپس پرسش‌های پشت
این کارت را از خود بپرسید.

_____ باید/ نباید _____

برای اطلاعات بیشتر در مورد «کار»،
کتاب *Loving What Is* را بخوانید
و به thework.com مراجعه کنید.

در مورد شخصی فکر کنید که می‌تواند از نصیحت شما استفاده کند.
جاهای خالی زیر را پر کنید. سپس پرسش‌های پشت
این کارت را از خود بپرسید.

_____ باید/ نباید _____

برای اطلاعات بیشتر در مورد «کار»،
کتاب *Loving What Is* را بخوانید
و به thework.com مراجعه کنید.

در مورد شخصی فکر کنید که می‌تواند از نصیحت شما استفاده کند.
جاهای خالی زیر را پر کنید. سپس پرسش‌های پشت
این کارت را از خود بپرسید.

_____ باید/ نباید _____

برای اطلاعات بیشتر در مورد «کار»،
کتاب *Loving What Is* را بخوانید
و به thework.com مراجعه کنید.

در مورد شخصی فکر کنید که می‌تواند از نصیحت شما استفاده کند.
جاهای خالی زیر را پر کنید. سپس پرسش‌های پشت
این کارت را از خود بپرسید.

_____ باید/ نباید _____

برای اطلاعات بیشتر در مورد «کار»،
کتاب *Loving What Is* را بخوانید
و به thework.com مراجعه کنید.

## «کارِ» بایرون کیتی

۱. آیا حقیقت دارد؟ (اگر پاسخ «خیر» است، به پرسش شماره ۳ بروید.)
۲. آیا واقعاً مطمئن هستید که حقیقت دارد؟
۳. وقتی آن فکر را باور دارید، چه واکنشی نشان می‌دهید، چه اتفاقی می‌افتد؟
۴. بدون آن فکر چگونه کسی بودید؟

---

فکر را برگردان کنید.
سه نمونه‌ی واقعی برای برگردان بیابید.
آیا می‌توانید برگردان‌های دیگری بیابید؟
برای هر کدام از برگردان‌ها نمونه‌های واقعی بیاورید.

©2013 Byron Katie Inc.


## «کارِ» بایرون کیتی

۱. آیا حقیقت دارد؟ (اگر پاسخ «خیر» است، به پرسش شماره ۳ بروید.)
۲. آیا واقعاً مطمئن هستید که حقیقت دارد؟
۳. وقتی آن فکر را باور دارید، چه واکنشی نشان می‌دهید، چه اتفاقی می‌افتد؟
۴. بدون آن فکر چگونه کسی بودید؟

---

فکر را برگردان کنید.
سه نمونه‌ی واقعی برای برگردان بیابید.
آیا می‌توانید برگردان‌های دیگری بیابید؟
برای هر کدام از برگردان‌ها نمونه‌های واقعی بیاورید.


©2013 Byron Katie Inc.


## «کارِ» بایرون کیتی

۱. آیا حقیقت دارد؟ (اگر پاسخ «خیر» است، به پرسش شماره ۳ بروید.)
۲. آیا واقعاً مطمئن هستید که حقیقت دارد؟
۳. وقتی آن فکر را باور دارید، چه واکنشی نشان می‌دهید، چه اتفاقی می‌افتد؟
۴. بدون آن فکر چگونه کسی بودید؟

---

فکر را برگردان کنید.
سه نمونه‌ی واقعی برای برگردان بیابید.
آیا می‌توانید برگردان‌های دیگری بیابید؟
برای هر کدام از برگردان‌ها نمونه‌های واقعی بیاورید.


©2010 Byron Katie Inc.


## «کارِ» بایرون کیتی

۱. آیا حقیقت دارد؟ (اگر پاسخ «خیر» است، به پرسش شماره ۳ بروید.)
۲. آیا واقعاً مطمئن هستید که حقیقت دارد؟
۳. وقتی آن فکر را باور دارید، چه واکنشی نشان می‌دهید، چه اتفاقی می‌افتد؟
۴. بدون آن فکر چگونه کسی بودید؟

---

فکر را برگردان کنید.
سه نمونه‌ی واقعی برای برگردان بیابید.
آیا می‌توانید برگردان‌های دیگری بیابید؟
برای هر کدام از برگردان‌ها نمونه‌های واقعی بیاورید.


©2013 Byron Katie Inc.


## «کارِ» بایرون کیتی

۱. آیا حقیقت دارد؟ (اگر پاسخ «خیر» است، به پرسش شماره ۳ بروید.)
۲. آیا واقعاً مطمئن هستید که حقیقت دارد؟
۳. وقتی آن فکر را باور دارید، چه واکنشی نشان می‌دهید، چه اتفاقی می‌افتد؟
۴. بدون آن فکر چگونه کسی بودید؟

---

فکر را برگردان کنید.
سه نمونه‌ی واقعی برای برگردان بیابید.
آیا می‌توانید برگردان‌های دیگری بیابید؟
برای هر کدام از برگردان‌ها نمونه‌های واقعی بیاورید.


©2013 Byron Katie Inc.


## «کارِ» بایرون کیتی

۱. آیا حقیقت دارد؟ (اگر پاسخ «خیر» است، به پرسش شماره ۳ بروید.)
۲. آیا واقعاً مطمئن هستید که حقیقت دارد؟
۳. وقتی آن فکر را باور دارید، چه واکنشی نشان می‌دهید، چه اتفاقی می‌افتد؟
۴. بدون آن فکر چگونه کسی بودید؟

---

فکر را برگردان کنید.
سه نمونه‌ی واقعی برای برگردان بیابید.
آیا می‌توانید برگردان‌های دیگری بیابید؟
برای هر کدام از برگردان‌ها نمونه‌های واقعی بیاورید.


©2013 Byron Katie Inc.